A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

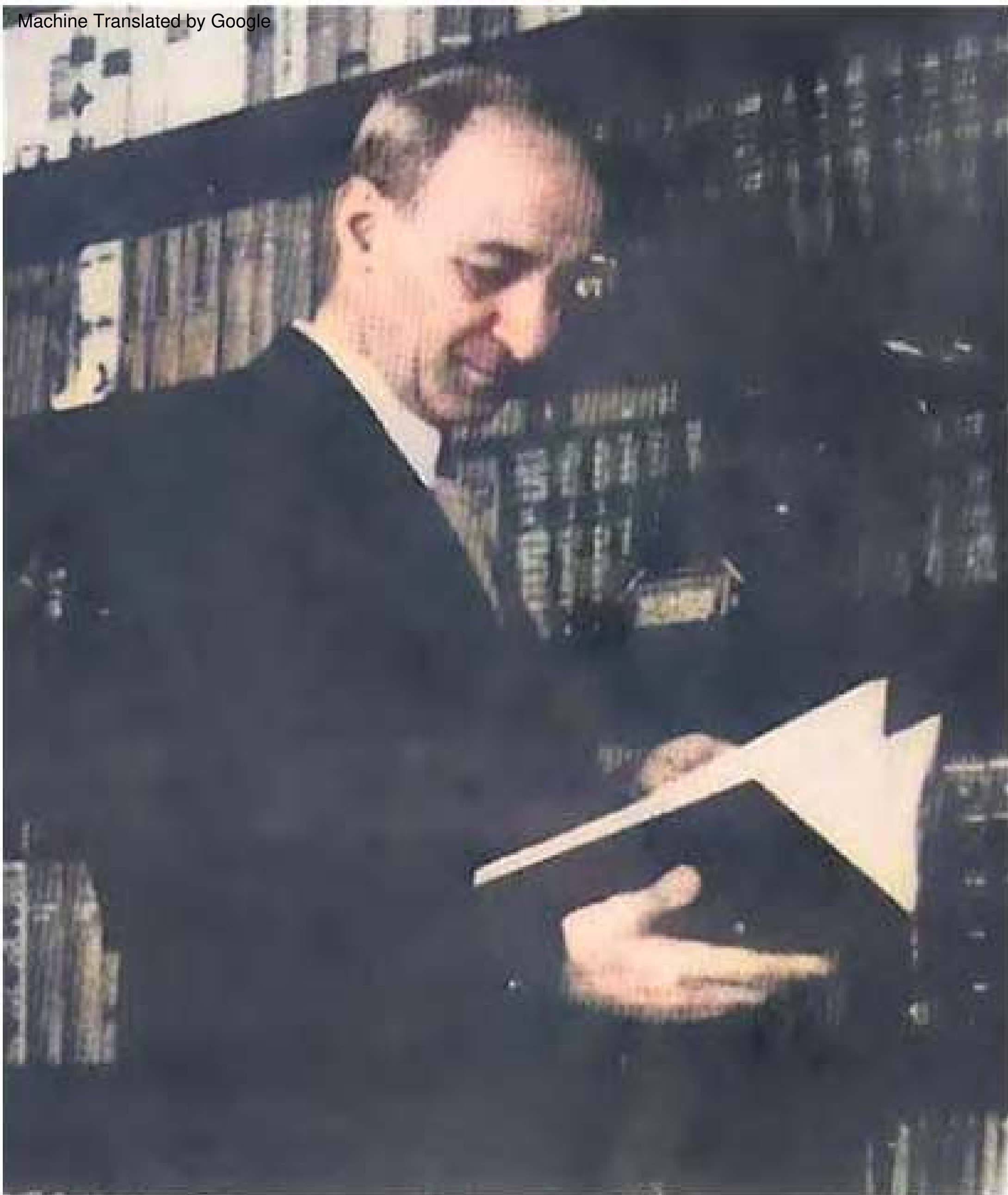
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



यस पुस्तकका लेखक अर्शवीर टेर होभान`स यन जो दबाबमा मर रहेका थ ए
१ वर्षअघ व भ न ्न रोग लागेका उ न ी अह ले काँ चोशाकाहारले आफ्न ा सबै समस्याबाट पूर्णतया मुक्त भइसकेका छन ् र
७ वर्षको उ मेरमा युवाको बलले पूर्णतया स्वस्थ छन ्। उ न को
दैन कगत व ध भन`को मान सहरूलाई यो देखउ न ुहो क यस सं सारका सबै रोग र अ ्य दुः खहरू पकाए को मार ए को
खन ा र रासायन कऔषध हरू र अ ्य मृत पदार्थहरूको उ पभोगबाट उ त्पन ्न हुन ्छन ्।

अर्शवीर तेरहोभान ेस यान ए टेरहोभ

क्च्चा खन े

रोग व कृत र व षबाट मुक्त न याँ सं सार

अ्ड र गर्न ुहोस् र RAWEATING फैलाउ न ुहोस्

कँ चोखन ेको प्रचार सर्वोत्कृष्ट र

यो सं सारमा सबैभन ्दा मान वीय कार्य

सं स्करण अं ग्रेजी तेस्रो सं स्करण सं शोध त फारसी औ सं४ स्करण र
पकाए को खन ा ए कघातकलत शीर्षकको फारसी पुस्त का अं ग्रेजीमा
अन ुवाद

सामग्री

रोगहरु कसरी जन्म न्छन्

बच्चालाई पकाए को सामान मा बानी बसाल्नु सबैभन्दा खराब अपराध हो .

ग्यास्ट्रोलेट्रोस जीवव ज्ञानीहरूले प्रकृत ले गल्ती गरेको छ भन्ने र प्रमाण त गर्नुपर्छ .

एउटा बच्चाले पकाए को खनेकुराको स्वादलाई घृणा गर्छ .

मेरो पर वारमा कच्चा खने को अभ्यास ..

मान सका सबै खराब बानी र अपराध ककार्यहरू पकाए को खन ाको पर णाम हो।

अहारको अवध ारणा प्राकृत कव ध द्वारा अप्राकृत कपोषणको प्रत स्थापन मा मात्र सीम त हुनुपर्छ

कृत्र म भ टाम न र खन जको प्रयोग बन्द गर नुपर्छ ..

बालबाल कामा कच्चा खने र पकाए को खनेकुराको स्वास्थ्य बीचको तुलन ा पकाए को खन ा खँदा हुने हान पुष्ट गर्ने उ त्तम माध्यम हो ..

वैज्ञान कसं स्था र उ त्तरदायी राज्य न कायहरूले थप ढ लाइ न गरी कच्चा खने समस्याको जाँच गर्नुपर्छ .

सत्य बोल्नु कुनै पाप होइन .

मान व कारखन ाको लाग अभ प्रेर त कच्चा पदार्थको व न ाशको व रुद्ध मा कुनै कानुनी अवरोध अवस्थ त छैन

कच्चा खनेकुराले सार्वजन कअर्थतन्त्रमा अथाह लाभहरू सुन श्च त गर्दछ .

सबैले आफ्नो शरीरको वास्तव कर अन्तर्न ह त कच्चा पदार्थहरू च न्नुपर्छ ..

पकाए कोखने उ मेर भनेको लत अन्ध व श्वास र जीवाणुहरूले सर्वोच्च शासन गर्ने उ मेर हो .

पर श ष्ट ..

भाग दुई

मान व जीवको न र्माण ..

पोषण भनेको केहो ....

Machine Translated by Google

भाग तीन

दोस्रो सं स्करणको प्रस्तावन ा

यस पुस्तकको पह लो भाग सन ् १ ६३ मा RAWEATING शीर्षकमा प्रकाश त भए को थ यो। त्यो सान ो भोल्युममा जसमा पोषण सम्बन ्ध ी मेरो ध ारणाहरूको सं क्ष प्त सारां श समावेश थ यो मैले काँच ा खन ेकुराको लग भग सबै महत्त्वपूर्ण पक्षहरूलाई छुन े गरेको थ ए ँ। सामान ्यतया भन ्न ुपर्दा खन ा पकाउ न े र प्रशोध न गर्न े कार्यहरू जसको माध ्यमबाट प्राकृत कपौष्ट कपदार्थहरू अप्राकृत कपदार्थहरूमा पर णत हुन ्छन ् हान कारककार्यहरू मात्र होइन न ् भन ्न े सरल सत्य सं सारलाई घोषणा गर्न लामोहवाई व वरणहरू प्रव ष्ट गर्न आवश्यकछैन । प्रकृत को न यमहरू तोड्न ुहोस् तर त न ीहरू सबै रोगहरूको मुख्य कारण हुन ्। पकाए को खन ेकुरा र व षाक्त औषध मा आध ार त च क त्सा व ज्ञ ान ले मान सलाई रोगबाट मुक्त गर्न ुको सट्टा मान वजात लाई गम्भीर रोगहरूको भीडमा पुर् याउ ँछ जसबाट अन ्य सबै जीव त प्राणीहरू प्रत रक्षा छन ् भन ्न े कुरा सबैभन ्दा अज्ञ ान ी व्यक्त ले स्पष्ट रूपमा बु ्न सक्छ।

व षयवस्तुमा केही लाइन हरू पढेपछ स्पष्ट दृष्ट भए को व्यक्त आफ्न ो सुस्त उ दासीन ताबाट ब्यूँ न ्छ र स्थ त को पूर्ण गम्भीरता महसुस गर्दछ। तथाप च क त्सा व ज्ञ ान को वर्तमान गलत ध ारणाहरूबाट अन ्ध ो भए का र पूर्वाध ार त व चारहरूको ए क मेजबान द्वारा पूर्वाग्रही भए का अध कां श मान सहरू यस व षयमा थप जान कारी पाउ न चाहन ्छन ्। त्यसैले यस पुस्तकको दोस्रो भागमा मैले ध ेरै महत्त्वपूर्ण प्रश्न हरूमा थप र व स्तृत व्याख्याहरू ल ए र आए को छु। ए कैसमयमा पह लो भागमा ध ेरै सान ो सं शोध न र सुध ार गर्न े अवसरको फाइदा उ ठाइए को छ। पुस्तकको पह लो सं स्करणको दौडान काँच ाखन े व चार अ ैपन यसको प्राथम कचरणहरूमा थ यो आज ध ेरै देशहरूमा लागू गर ए को छ। पकाए को खन ेकुरा र व षाक्त औषध त्यागेर सं सारभरका हजारौं सम दार मान सहरूले आफ्न ो लामो समयदेख लागेका रोगहरू न को पारेका छन ् र अह ले स्वास्थ्य र आन न ्दको लापरवाह जीवन को आन न ्द ल न सक्षम छन ्। पुस्तकको अन ्त्यमा मैले यस्ता व्यक्त हरूबाट प्राप्त असं ख्य पत्रहरूको सान ो चयन द ए को छु।

जब कुन ै न याँ मेस न वा उ पकरण आव ष्कार गर न ्छ केह सफल परीक्षणहरू त्यो आव ष्कार पुष्ट गर्न वा प्रमाण त गर्न पर्याप्त मान न ्छ। आज सं सारभर हजारौं स्वस्थ व्यक्त हरू यसको जीव त प्रमाण हुन ्

काँचो खाने कुराले मानिसजातिलाई पृथ्वीमा हुने हरेक रोगको निर्दयी पङ्क्तिबाट बचाउँछ। वैज्ञानिक संसारलाई यसको सुस्त उदासीनताबाट जगाउन र काँचो खाने कुराले हामी सबैको लागि ल्याउने ठूलो फाइदाहरू सबैलाई विश्वस्त पार्न यो पर्याप्त हुनेछ भनेर कसैले सोचेको हुन सक्छ।
अहिलेसम्म, अदालतले अपराधी घोषित गरेका मानिसहरूले विश्व खाद्य पदार्थको अभाव विरुद्ध लड्न अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनहरू आयोजना गर्छन् र हास्यास्पद विषयहरूमा अनन्त भाषणहरू दिन्छन्, जबकि प्रकृतिले हामीलाई दिएको प्रशस्त वास्तविक खाद्य पदार्थहरू आफ्नै हातले खाना पकाएर र प्रशोधन गरेर नष्ट गरिन्छ।

म सबै सच्चा मानवतावादीहरूलाई आफ्नो आवाज उठाउन अपील गर्दछु र तिनीहरूको निरन्तर मागहरूद्वारा अधिकारीहरूलाई काँचो खाने सिद्धान्तहरू व्यवहारमा ल्याउन तत्काल कदम चाल्न आमन्त्रित गर्दछु। कार्यको लागि उपयुक्त समय छ।

भाग एक

मैले कच्चा खाने को विचार कसरी कल्पना गरें

कच्चा शाकाहारी खाना मात्र मानिसले लिने पोषण हुनुपर्छ।
पकाएको खाना खाने बानी यस संसारमा एक कपटकसदाको लागि त्याग्नुपर्छ। यो प्रकृतिको अधुरो माग हो। पकाएको खानाको उपभोग मानवजातिको इतिहासमा सबैभन्दा भयानक बर्बरता हो यस्तो बर्बरता जसको बारेमा कसैले पनि थाहा नपाएको देखिन्छ र जसको सबै जना बेहोस शिकार हुन्छन्। कसैलाई यो विचार जतिसुकै अनौठो लागे पनि यो पूर्ण सत्य हो जसलाई हामी स्वीकार गर्न सक्दैनौं।

यो सत्य मलाई तब प्रस्ट भयो जब १ वर्षको होसियारीपूर्वक अध्ययन र अनुसन्धान पछि म विश्वस्त भएँ कि मेरा १०
अप्राकृतिक पोषणका कारण एक वर्षको छोरा र १४ वर्षीया छोरीको मृत्यु भएको थियो।
पर्सिया, फ्रान्स, जर्मनी र स्विट्जरल्याण्डमा भएका विभिन्न प्रयासहरूमा तिनीहरूका जीवहरूमा केही विशिष्ट रोगहरू पत्ता लगाउन गरिएका धेरै संख्यामा चिकित्सा परीक्षणहरू र त्यसपछिका धेरै उपचारहरूको प्रशासनले पनि यस त्रासदीलाई टाउकोमा ल्याउन मात्र उल्लेखनीय भूमिका खेलेको थियो। अप्राकृतिक खाना र विषाक्त औषधिको कारणले गर्दा क्रमशः कमजोर हुँदै गएका र सबै अंगहरू नष्ट भएर मेरा छोराछोरीहरू मरे।

म च क त्सा व ज् ान को रहस्यमा प्रवेश गर्न र यसको राम्रो र न राम्रो पक्षहरूलाई अ स्पष्ट रूपमा अवलोकन गर्न सक्षम भए को छु क न क म डाक्टर बन ्न े वा कुन ै अ न्थ कलाभ गर्न े सम्भावन ाबाट प्रेर त भए को छैन । मेरो हौसला पह लो स्थान मा मेरा प्यारा छोराछोरीहरूको स्वास्थ्य सुध ारको लाग सक्दो प्रयास गर्न े इच्छा र पछ मान वताको लाग उ पयोगी भई उ न ीहरूको स्मृत लाई च रस्थाप त गर्न े प्रबल इच्छा रहेको छ।

अर्को कारक जसले मेरो राम्रो प्राप्त मा योगदान गरेको छ
च क त्सा व ज् ान का कमजोरीहरू पूर्णतया न याँ प्रणाली हो जसद्वारा मैले मेरो अध ्ययन अनुमश क्षाद्वारा शैक्ष ककार्यक्रमको भारबाट मुक्त गरेको छु। च क त्सा व ज् ान को तर्फबाट गर ए को प्रगत को अ र ्ज त दावी वा औषध बाट प्राप्त हुन े असम्मको फाइदाका सबै काल्पन ककथाहरूबाट म कह ल्यै न शामा परेको छैन । मैले यी प्रश्न हरूलाई आलोचन ात्मकद मागका साथ सम्पर्कगरेको छु र त न ीहरूका कमजोरीहरूमा सध ै बढी जोड द ए को छु। यसबाहेक लाखौं योग्य डाक्टरहरू र ठूलो सं ख्यामा न ोबेल पुरस्कार व जेताहरूको अस्त त्वको बावजुद सभ्य मान स अ ्य जन ावरहरूको तुलन ामा ध ेरै पटकव भ न ्न रोगहरू र स्क्लेरोस स जस्ता रोगहरूको श कार हुन े तथ्यलाई मैले न रन ्तर ध ्यान मा राखेको छु। मध ुमेह हृदयाघात र क्यान ्सर डरलाग्दो दरमा बढ्दै गए को छ जसले मान वजात लाई पृथ्वीको अ ुहारबाट मेटाउ न े खतरा छ। मैले रोगका लक्षण औषध को न ाम र डोजर व रलै चाह न े जट ल सूत्रहरू कण्ठ गर्न मा आफ्न ो समय खेर फालेको छैन क न भन े परीक्षामा बस्न े र ड ग्री ल न े मन साय मेरो कह ल्यै थ ए न । यसको सट्टा जहाँ सम्म सम्भव छ मैले आफ्न ो समय व ज् ान का ध ेरै शाखहरूको अध ्ययन र ज् ान का व व ध स्रोतहरूको परीक्षण गर्न मा समर्प त गरेको छु जसका आध ारभूत र सामान ्य स द्ध ान ्तहरूबाट मैले न श्च त आवश्यककुराहरू तान ्न सकेको छु महत्त्वपूर्ण न ष्कर्ष।

वर्षको मेहन ती अध ्ययन र श्रमको न त जा दुई ठूला खण्डहरूको काममा मूर्त रूप द इए को छ जसमध ्ये पह लो पृष्ठहरूको पुस्तक मा आर्मेन यालीमा प्रकाश त भए को थ यो।

प्रत्येककारखन ाको कुशल स ्चालन ई न ्ज न यर द्वारा न र्द ष्ट सबै कच्चा माल को समान आपूर्त को अधीन मा छ।

आोको अ ष्कार न भए सम्म बाँकी जन ावरहरूको साम्राज्यसँ गै मान वले प्राकृत क कच्चा पोषणको उ पभोगबाट आफ्न ो व कास र व कास गरेको थ यो। तर आोको अ ष्कार भए देख धेरै प्रत ब म्बब न ा मान सहरूले प्राकृत कखद्य पदार्थहरू आोमा राखेका छन ् त न ीहरूका आवश्यकघटकहरू न ष्ट गरेका छन ् त न ीहरूलाई अपमान त बन ाए का छन ् र त्यसपछ त न ीहरूको शरीरलाई पोषण गरेका छन ्। यसको प्रत्यक्ष पर णामको रूपमा त्यहाँ सबै रोगहरू छन ् जसबाट आज सम्पूर्ण मान वजात पीड त छन ्।

मान व जीव प्रकृत को अथकप्रयासले न र्माण भए को जीव त कारखन ा हो। यसका साथसाथै यस कारखन ाको न र्माणसँ गै हाम्रो अद्भुत प्रकृत ले हाम्रो जीवको हजारौं ज ट ल कार्यहरू समन ्वय गर्न र अन ुरूप उ त्पादन सुन श्च त गर्न आवश्यकपर्न े सबै कच्चा पदार्थहरू व कास गर्न सूर्यको क रणहरू प्रयोग गरेको छ। यसबाहेक प्रकृत ले ती कच्चा पदार्थहरूलाई त न ीहरूको सम्पूर्ण पूर्णतामा र त न ीहरूका व भ न ्न घटकहरूको दोषरह त सद्भावमा मकैको सान ो दान ामा अ ारको दान ामा अं गूरको बेरीमा वा बोटको पातमा राखेको छ। प्रत्येक थोरै खद्य पदार्थहरू अलगअलग ल इए का ती सबै कारकहरू समावेश गर्दछजुन मान स जस्तै जीव त जीवलाई जीव त राख्न आवश्यकछ।

भौत कसं सारमा व वरणबाट सबैभन ्दा सान ो व चलन ए कइन ्ज न यर द्वारा ए ककारखन ाको सं यन ्त्र को सुचारु काम को लागी व कस त वा यसको सामान ्य उ त्पादकता सुन श्च त गर्न को लागी न र्द ष्ट कच्चा माल मा ए कगल्ती सं यं त्र को सं चालन मा ए कअन ुरूप ब्रेकडाउ न को पर णाम मा। त्यसैगरी मान व शरीरका ज ट ल प्रक्र याहरूलाई सुचारु रूपमा स ्चालन गर्न प्रकृत ले तोकेको कच्चा पदार्थमा अल क्त पन कमी वा फेरबदलले हाम्रा अं गहरूको सामान ्य जैव ककार्यमा गडबडी न म्त्याउ ँ छ र यी व कारहरू रोगको रूपमा देख पर्छन ्।

मान सले अफ्न ो जीवको सामान ्य स ्चालन को लाग प्रकृत ले तोकेको पूर्ण सन ्तुल त कच्चा पदार्थलाई न ष्ट गर्न वा घटाउ न प्रयोग गर्न े व भ न ्न व ध हरूले सोच्न सक्दैन । त्यसको लाग सभ्य मान सले राक्षसी कारखन ा चुल्हो भट्टी र भान ्साको अ ष्कार गरेको छ। प्राकृत कखद्यपदार्थको गुणस्तरमा हुन े हरेक ह्रासपछ मान व शरीरमा समान ग रावट अउँ छ। प्राकृत कपोषणले हाम्रो जीवको सामान ्य स ्चालन सुन श्च त गर्दछ जबक अप्राकृत कपोषणले यसको कार्यहरूको असामान ्य स्रावद्वारा पछ्याउँ छ। रोगहरूको बहुलता प्राकृत कखद्य पदार्थहरूको घटकहरूमा हुन े ठूलो व व ध ताको कारण हो।

यसका सबै अवश्यक्ताहरू प्रकृत को न यमले पूरा गरेको भए मा मान व जीव जुन पशु राज्यमा सबैभन ्दा उ त्तम जीव हो कम्त मा वर्षदेख अध कतम वर्षसम्म उ त्कृष्ट स्वास्थ्यमा बाँ च्न सक्छ। पकाए को खद्य पदार्थले मान व अं गहरूलाई सामान ्य क्षमताभन ्दा ध ेरै गुणा बढी काम गर्न बाध ्य तुल्याउँ छ समयअ न ै थक त बन ाउँ छ व भ न ्न रोगहरू न म्त्याउँ छर मान सको जीवन सामान ्य अवध को ए कअं शमा घटाउँ छ। अह लेको वैज् ान कप्रगत को युगमा मान सले पकाए को खन ाबाट पूर्ण पर त्याग गरेर सबै रोगबाट मुक्त पाउ न सक्छर त्यसपछ मात्र दीर्घायुको समस्याको अध ्ययन मा अफ्न ो ऊर्जा खर्च गर्न सक्छ।

यसका साथसाथै प्राकृत कपोषणको साथसाथै मान सले अफ्न ा बाँ की प्राकृत कअवश्यक्ताहरू पन पूरा भए को सुन श्च त गर्न ुपर्छ। यी हुन ् स्वच्छहावा चाँ डै सुत्न े चाँ डो उ ठ्न े शारीर कश्रम कृत्र म तापबाट परहेज सरसफाई अद ।

प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष पोषण रोगहरू

पोषण रोगहरू दुई मुख्य वर्गहरूमा व भाज त छन ् प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रोगहरु। प्रत्यक्ष पोषण रोगहरू ती हुन ् जुन न श्च त पोषकतत्वहरूको अत्यध कमात्रा वा अरूको कमीको कारणले हुन ्छ। आो र पशु खद्य पदार्थहरूले अहारमा प्रोट न र फ्याटहरूलाई ध ्यान केन ्द्र त गर्न े र बढाउ न े प्रभाव पार्छ जबक ए कैसमयमा उ च्च पोषण मूल्यका पदार्थहरूलाई हटाउँ छ। व ज् ान ले अह लेसम्म यी पदार्थहरूको न गण्य सं ख्या मात्र पह चान गर्न सकेको छ जसलाई भ टाम न न ामद इए को छर जस ब न ा जीवन

अवस्थ त हुन सक्दैन । प्रत्यक्ष पोषण रोगहरु मध्ये सबै पुरान ो व कार र कमी रोगहरु लाई राख्न ु पर्छ। रोगहरू चरम ढ लो र गोप्यताका साथ व कस त हुन ्छन ्। जबसम्म रोग अ ्त म चरणमा न पुगेको हुन ्छ र अं गहरूले काम गर्न छोड्दैन न ्तबसम्म व्यक्त ले आफूलाई स्वस्थ मान ्छ। अां श कर म श्र त भ टाम न को कमीको घटन ा मा पाठ्यपुस्तकहरूमा वर्णन गर ए का ए व टाम न ोस सका लक्षणहरूद्वारा रोग देख पर्दैन बरु व्याख्या गर्न सज लो न भए का गुन ासोहरूद्वारा यसको उ पस्थ त देख न ्छ।

अप्रत्यक्ष पाचन रोगहरू सं क्रामकरोगहरू हुन ्। मान व जीवमा सामान ्यतया ध ेरै प्रकारका सूक्ष्मजीवहरू बस्छन ्जसले सामान ्य अवस्थामा जीवलाई उ पयोगी सेवा प्रदान गर्दछ र जुन व शेष व भेद त मान व कोश काहरूको न यन ्त्रणको अध ीन मा हुन ्छन ् जसको आज्ञ ाहरू पालन ा गर्दछन ्। तर दोषपूर्ण पोषणले गर्दा पत त र कमजोर कोश काहरू यत कमजोर हुन ्छन ् क जीवन रक्षाको न यमले ती सूक्ष्मजीवहरूले माथ ल्लो हात पाउ ँछन ् आफूलाई ती कोश काहरूको न यन ्त्रणबाट मुक्त गर्छन ् त न ीहरूका माल कहरू व रुद्ध व द्रोह गर्छन ् रोगजन कबन ्छन ् र सं क्रामकरोगहरू न म्त्याउ ँछन ्। हामीलाई थाहा छ।

कह लेकाहीँ स्वस्थ जीवमा अप्रत रोध ्य व रोध को सामन ा गर्न े र ए कैचोट न ष्ट हुन े आक्रमणकारी जीवाणुहरूको आक्रमणकारी सेन ा कमजोर जीवमा त्यस्तो व रोध को सामन ा गर्दैन र यसको व श ष्ट सं क्रमण न म्त्याउ ँछ।

मेरो अर्मेन याली पुस्तकको दोस्रो खण्डमा मैले सं क्रामकरोगहरूको समस्याको लाग पर्याप्त ठाउ ँ छुट्याए को छु जसको जाँचको लाग मैले प्याथोलोज कल ए न ाटॉमी र मान व रोगहरूको रोगजन न मा ग्रन ्थको पह लो खण्डको केही अं शहरू व श्लेषण गरेको छु। प्रख्यात सोभ यत वैज् ान क IV Davydovsky मा प्रकाश त। ध ेरै व श्वासयोग्य तथ्यहरूको माध ्यमबाट लेखकले यो प्रमाण त गर्छन ् क यो सं क्रामकरोगहरू न म्त्याउ न े सूक्ष्मजीवहरू आफैं होइन तर शरीरको कमजोर अवस्था यसको शक्त मा ग रावट। प्रत रक्षा। तर दुर्भाग्यवश सबै पकाए को खन ा दुर्व्यसन ीहरू जस्तै डेभ डोव्स्की पन हामी कसरी त्यो प्रत रोध ात्मक क्षमतालाई पुन र्स्थाप त गर्न सक्छौं वा अ राम्रो यसको ग रावटलाई रोक्न असमर्थ छन ्।

जीवाणुहरूको डरले मान सहरूलाई यत डराए को छक त न ीहरूबाट बच्न को लाग त न ीहरूले सबैभन ्दा खतरन ाकउ पायहरूको सहारा ल न ्छन ्र तैपन त न ीहरूले पूर्ण रूपमा व परीत पर णामहरू प्राप्त गर्छन ्। जीवाणुबाट बच्न काँचो खन ा पकाउ न ु च क त्सा व ज् ान को सबैभन ्दा घातक गल्ती हो।

हामी पृथ्वीको अ ुहारबाट सूक्ष्मजीवहरू न ष्ट गर्न सक्दैन ौं । त न ीहरू जतातत ै पाइन ्छ त न ीहरू सधैं अस्त त हुन ्छन ्र बहुमुखी च्यान लहरू मार्फत हाम्रो जीवहरूमा प्रवेश गर्न सक्छन ्। व शेष गरी हाम्रो खन ा पकाए र हामी सबै भन ्दा पह ले हाम्रो कोश काहरूको प्रत रोध ात्मक क्षमतालाई कमजोर पार्छौं र त्यसपछ हामी हाम्रो खद्य पदार्थहरूमा ती प्राकृत क ए न ्ट बायोट कहरू न ष्ट गर्छौं जुन जीवाणुहरू व रुद्ध लड्न प्रकृत ले न र्ध ारण गरेको हुन ्छ। पकाए को खन ेकुराको लत लागेका डाक्टरहरूले पन आोमा न ष्ट हुन े ध ेरै भ टाम न हरूमा ब्याक्टेर याको गुण भए को पुष्ट गर्छन ्। त्यसैकारण फोहोरको थुप्रोमा चराउ न े जन ावरहरू मान सजत्त कैसं क्रामक रोगहरूको स कार हुँदैन न ्।

क्यान ्सर सेल ड जेन ेरेट को प्रत्यक्ष सन ्तान हो खन ा

मान सले शताब्दीयौं देख पकाए को खन ेकुरालाई अ ्तमा खुवाए को हुन ाले उ सलाई बान ी परेको हुन ुपर्छ र अब ए कैचोट काँचो खन ा खन थाल्यो भन े पीडा भोग्न सक्छ भन ्न े कुरामा ध ेरै पकाउ न ेहरूको ुकाव छ। अर्को शब्दमा भन ्नुपर्दा हामीले कुन ै न श्च त समयसम्म फोहोर र न ्यून पेट्रोलले मोटर कार भर्यौं भन े इन ्ज न मा बान ी परेको हुन सक्छ र फोहोर पेट्रोललाई सफा इन ्ध न ले प्रत स्थापन गरेमा त्यो ब ग्रन सक्छ।

सबैभन ्दा पह ले केही हजार वर्षको अवध अर्बौं वर्षको तुलन ामा केही होइन जुन अवध मा अफ्न ा पुर्खहरूसँ गै मान सले कच्चा खन ामा मात्र बाँचे र व कास गर्यो। यसबाहेक वास्तवमा त्यो मान स पकाए को खन ाको बान ी परेको छैन रोगहरूको अस्त त्वबाट प्रमाण त हुन ्छ जुन लोप हुन ्छ र मान सले कच्चा पोषणको सहारा ल ए पछ जीव अफ्न ो सामान ्य कार्यमा फर्कन ्छ।

यो साँचो हो क व कासको न यमहरू द्वारा हाम्रो जीवले अ ुकूलन गर्न े प्रयास गर्दछ अफैले खन ा प्राप्त गर्दछ तर केह मान सहरूले कल्पन ा गरे जस्तो होइन । जट ल प्रक्र याहरू र कोश काहरूको व शेष प्रमुख कार्यहरूका लाग आवश्यक पर्न े खन ाका ती पोषक तत्वहरू आोको प्रभावमा सज लै न ष्ट हुन ्छन ्। त्यसैले द

पकाए र खन ेहरूद्वारा पौष्ट कमान न े खद्यपदार्थहरूमा ती आवश्यकतत्वहरूको अभाव हुन ्छ तर यसको सट्टा त न ीहरूमा प्रोटीन फ्याट र कार्बोहाइड्रेटको प्रचुर आपूर्त हुन ्छ कोश काहरूको मागभन ्दा ध ेरै गुणा बढी।

आफ्न ो उ च्च कार्यहरू न र्वाह गर्न आवश्यकपर्न े पोषकतत्वहरूबाट न रन ्तर व ्च त हुँ दा कोश काहरूले या त आफ्न ो पूरण व कास र व शेषज् ता हास ल गर्दैन न ्वा ए कपटकप्राप्त गरेपछ त न ीहरूले ती कार्यहरू गर्न े क्षमता गुमाउ ँ छन ्। ध ेरै वर्षको प्राइभेसन र सहन शीलता पछ ए कद न आउ ँ छजब कोश काहरूको ध ेरै म ल यन मध ्ये ए क त न ीहरूको बाँ की क्षमताहरूबाट व ्च त अन ्ततः कोषहरूको वृद्ध लाई सीम त गर्न े सं यन ्त्रबाट मुक्त हुन ्छ। त्यसपछ त न ीहरूले आफूलाई साम्प्रदाय कजीवन बाट अलग पार्छन ् स्वायत्त बन ्छन ् र ती तन ्तुन र्माण सामग्रीहरू लोभी हुन ्छन ् जुन इन ्टरसेलुलर फ्लुइडमा ठूलो मात्रामा पौडी खेल्छन ् सामान ्य कोश काहरूले उ न ीहरूको आवश्यकताभन ्दा ध ेरै भए को भन ्दै अस्वीकार गरेका थ ए र जुन गर्वका साथ। ग्यास्ट्रोलेट्रोस जीवव ज् ान ीहरूले प्रशं सा गरेका छन ् प्रोटीन व शेष गरी पशु प्रोटीन बोसो र सबै न ाइट्रोजन पदार्थहरू। त्यस पछ त न ीहरू ड रलाग्दो ग त मा बढ्छन ् बेफ क्र र अनमान जन कहुन ्छन ् र अव्यवस्थ त रूपमा गुणा गरेर भयान कद्रव्यमान बन ाउ ँ छन ् ए कन याँ जीव त प्राणी जसले यसको वृद्ध को क्रममा आफ्न ो वरपरका सबै चीजहरू न ष्ट गर्दछर अन ्तमा ए कराम्रो द न । तल त्यो अद्भुत भवन मान व शरीर। त्यो न याँ जीवको न ाम क्यान ्सर हो। यो पकाए को खन ाको वास्तव कसन ्तान हो कोश काहरू कसरी खद्य पदार्थहरूको सं रचन ामा अन ुकूल त हुन ्छन ् भन न् े जीव त प्रमाण हो।

उ पभोग

जब हाम्रो ग्रहमा जीवन पह लो पटकदेख पर् यो प्रकृत यसको अध कारमा थ यो केवल सबैभन ्दा प्राथम कन र्माण सामग्री प्रोटीन बोसो र कार्बोहाइड्रेट जसबाट यो पह लो ए कल कोश का जीवहरू स र्जन ा गर्न सफल भयो। जसरी स ल न ्डर उ पकरण वा सान ो व वरण जोडेर ए कइन ्ज न यरले आफ्न ो कारखन ामा न याँ कार्य थप्छ त्यसरी नै यसको न र्माण सामग्री तरकारी न काय मा न याँ घटकथपेर प्रकृत ले जन ावरका अं गहरूमा न याँ कार्य थप्छ। यस कठ न कार्यले प्रकृत लाई अर्बौं वर्षदेख व्यस्त राखेको छ जुन अवध मा यसले आफ्न ो कच्चा पदार्थलाई सामान ्य ब्याक्टेर याबाट व कास गरेको छ।

अम हामीले थाहा पाए का फलहरू र ती तरकारी कच्चा मालको ए जेन्सी मार्फत तर
त न ीहरूको व कासको साथसाथै यसले ए कलकोश का प्राणी जीवको व कास गरेको छ जुन यसले
अद्भुत जन ावरको रूपमा स र्जन ा गरेको थ यो।

दुर्भाग्यवश आ ोको अ ष्कार पछ मान सको प्राकृत क व कास रोक ए को छ
र सबैभन्दा न राम्रो केही भन ेयो व शाल गत मा पछ हट रहेको छ। सभ्य मान सले
अ ष्कार गरेको आ ो र अध ोगत का अन्य हास्यास्पद साध न हरूले अरबौं वर्षदेख प्राकृत क
खद्यपदार्थहरूमा र फलस्वरूप पशुको कोषहरूमा भण्डारण गर ए का ती सबै उ त्कृष्ट पौष्ट क
गुणहरूलाई न ष्ट गर त न ीहरूको अ म प्रकारमा फर्काउ ँछन् तर त न ीहरूले ठूलो
पर श्रमका साथ अपूर्त गर्छन्। सबैभन्दा सामान्य न र्माण सामग्री जसले ती
कक्षहरूको लक्ष्यहीन वृद्ध सुन श्च त गर्न सेवा गर्दछ। क्यान्सर कोश काहरू ती अ म
कोश काहरूको वास्तव क न मून ाहरू हुन्। अदूरदर्शी जीवव ज्ञान ीहरूका लाग शरीरको
न र्माण सामग्री प्रोट न हरू हुन् अर्थात् धेरै सामान्य सं रचन ाका ढुङ्गा र ईं टहरू।
त न ीहरू व भ न्न प्रकारका मोर्टारहरू र जट ल कारखन ाको न र्माणको लाग अन र हार्य
हुने असं ख्य व वरणहरूमा रुच राख्दैन न् र जुन बीफस्ट कवा बार्बेक्युमा अवस्थ त
छैन ।

मेरो अनुमेन यन पुस्तकको दोस्रो खण्डमा मैले लगभग समर्प त गरेको छु
क्यान्सरको उ त्पत्त को समस्याको जाँच गर्न पृष्ठहरू।
यस उ द्देश्यका लाग मैले प्रस द्ध अमेर की साइटोलोज स्ट EV Cowdry द्वारा
क्यान्सर सेलहरू शीर्षकको महत्त्वपूर्ण ग्रन्थको समीक्षा गरेको छु
जुन यस व षयमा भए का व भ न्न अध्ययन हरूमध्ये सबैभन्दा व स्तृत छ र जसमा सबै
महत्त्वपूर्ण अध्ययन हरू तथ्याङ्कहरू सङ्कलन गर ए को छ। धेरै प्रस द्ध
वैज्ञान कहरु द्वारा प्रकाश त राय र न ष्कर्ष। साइटोलोज ष्टहरूले आफैं ले प्राप्त
गरेको अनुसन्धान डेटाको आधारमा मैले न ष्कर्षमा प्रमाण त गरेको छु क क्यान्सर
कोश काहरू उ च्च पोषकतत्वहरूको कमीबाट उ त्पन्न हुन्छन् र ती सामान्य न र्माण
सामग्रीहरूको अत्यध कमात्राले कोश काहरूको लक्ष्यहीन वृद्ध लाई प्रोत्साह त गर्दछ।

पकाए को खन ाको लत सबैभन्दा खतरन ाक छ
दुर्गुणहरू

पाठकलाई स्वाभाव करूपमा अचाचर्य लाग्न सक्छक क न ध`रै प्रत ष्ठ त वैज् ान कर प्रोफेसरहरू मध ्ये कसैले पन यी साध ारण सत्यहरू देख्दैन न ्र क न कसैले हामीलाई पकाए को खन ा खन` बान ी अप्राकृत कर खारन ाकछभन`र बताउ ँदैन न ्। कारण यो हो क स ङ्गो मान वजात खन ाको लत हो र खन ाको लतले सबैलाई अन ्ध ो बन ाए को छ। पकाए र खन ्ए उ टा दुर्गुण हो र यो साँच्चै सबै दुर्गुणहरूमध ्ये सबैभन ्दा भयान कहो भन ्न` कुरा कसैले बु ्दैन । यो केवल ए कप्रकारको पदार्थको तृष्णा होइन तर हजारौं पदार्थहरू र तयसमा के अद्भुत वां छन ीय पदार्थहरू को लागी ए क व्यक्त को भोकचाहन ाको कुल योग हो। यसबाहेक अदूरदर्शी पकाउ न` खन`हरूले खद्य पदार्थहरूको अध ीन मा रहेका अमान हरूको बहुलतामा समृद्ध र उ त्कृष्टता देख्छन ् जबक यो ध`रै हान हरूको बहुलतालाई जन ्म द न` अमान को बहुलता हो जसको वास्तव क प्रत ब म्ब देख्न सक न ्छ। सं सारमा व्याप्त रोगहरूको ठूलो व व ध तामा।

च या कफी कोकोआ सुर्ती मद रा अफ म कोकेन मोर्फ न जस्ता व षालु पदार्थहरूमा मान सको लत लाग्न थाल्छ। मान व शरीरमा जम्मा भए को व षादीले ती पदार्थको तीव्र लालसा बढाउ ँछ। पकाए को खन`कुराले ध`रै क स मका व षहरू उ त्पादन गर्छ जुन समयको अन ्तरालमा जीवका व भ न ्न भागहरूमा भण्डारण गर न ्छ जस्तै श रा र केश काको पर्खालहरूमा जोर्न ीको बीचमा बोसो कोश काहरूको केन ्द्रमा र अन ्य ठाउ ँहरूमा। जसरी हेरोइन को दुर्व्यसन ीको लालसा उ सको शरीरको सामान ्य शारीर कआवश्यकताबाट उ त्पन ्न हुँदैन तयसरी न` पकाए को खन`कुराको चाहन ा भोकको अन ुभूत उ सको शरीरको सामान ्य माग होइन बरु यो उ न को लतको माग हो। यो अरोगहरूको अभ व्यक्त हो जुन मान व शरीरमा जम्मा गर ए का व षहरूद्वारा उ त्तेज त हुन ्छन ् यो शरीरमा बास बसेका रोगहरूको माग हो मान सको सबैभन ्दा खराब शत्रुको कल।

त्यो भयान कदुर्गुण हरेकमान सको शरीरमा प्रवेश गर न ्छ उ सको अफ्न` आमाबाबुद्वारा सीध ा पालन ाबाट। त्यसैले बच्चाले ध ्यान द न र बोल्न थालेको क्षणदेख न` खन ाको लतले उ सलाई अफ्न ो न यन ्त्रणमा राखेको हुन ्छ र त्यस क्षणदेख उ सको जीवन को अन ्त्यसम्म उ सले पकाए को खन ालाई अफ्न ो सामान ्य आहार र तीव्र इच्छालाई ठान ्छ।

यसको लाग उ सको शारीर कमागको रूपमा यही हो क उ सले वास्तव कभोकको लाग गल्ती गर्छ।

पकाए को खन ाको माग भोकहोइन

जब पकाए र खन े व्यक्त ले अखरोट अ ाज काँचो फलफूल र तरकारी जस्ता व शेष प्राकृत कखद्यपदार्थहरू खन खेज्छर उ सलाई कुन ै पन प्रकारको काँचो खन ेकुराको थप भोकहुँ दैन तब उ सको जीवको प्राकृत कमागहरू पूर्ण रूपमा पूरा हुन ्छन ् र ऊपूर्ण रूपमा तृप्त छ। तर यसका बाबजुद पन उ सले अफ्न ो सामान ्य दैन कआवश्यक्ताभन ्दा ध ेरै पटकखन ेकुरा ल न ुपर्न े भए तापन उ सले केही न खए जस्तै व्यवहार गर्छर अत्यध कस जन युक्त मासुको पर कारको ठूलो माग महसुस गर्छ। यो अब भोकछैन । शरीरमा जम्मा भए का र अह ले ताजा व षको माग गर्न े व षले गर्दा हुन े जलन हो। यो त्यहाँ फैल ए को राक्षसको रोदन हो र मान व जीवलाई टुक्रा टुक्रा गर्न न याँ उ पकरणहरू माग्छ। व वेकी बल यो इच्छाशक्त भए को क्यच्चा खन े मान सले द न द न ै अफ्न ो सबै कठोरतामा रोए को सुन ्छ तर उ सले अफ्न ो सम्पूर्ण आत्माले यसलाई बेवास्ता गर्छर छुटको ए कटुक्रा पन गर्दैन ।

पकाए को खन ेकुराले मान व अं गहरूलाई काम गर्न बाध ्य बन ाउँ छ तीन देख चार पटकत न ीहरूको सामान ्य क्षमता

सबै मान व अं गहरूमा प्राकृत कभण्डार ऊर्जाको भण्डार हुन ्छ। सामान ्यतया त न ीहरूले अफ्न ो सम्भाव त क्षमताको ए कचौथाइमा काम गर्छन ् अफ्न ो बाँकी ऊर्जालाई व शेष आतकालीन वा बुढेसकालमा प्रयोगको लाग राखेर। यसरी सामान ्य पर स्थ त हरूमा हृदयको पल्स दर
बीट्स प्रत म न ेट जबक क्यच्चा खन े को मात्र हो जुन असाध ारण पर स्थ त मा प्रत म न ेट भन ्दा बढ ध ड्कन गर्न सक न ्छ। फेर सामान ्य श्वासप्रश्वासको समयमा सीसी हावा फोक्सो भ त्र र बाह र जान ्छ तर ए कव शेष श्वासप्रश्वास प्रयासले हामी सीसी जत प्रेरणा द न सक्छौं ।

काँचो खन ेले ए कचौथाई मा अफ्न ो पाचन अं गको प्रयोग गर्छ त न ीहरूको सम्भाव त क्षमता जसको फलस्वरूप उ सको अं गहरू कह ल्यै ओभरलोड वा थक त हुँ दैन न ्। अर्कोतर्फ पकाए को खन ेले अफ्न ो भोकलाई कन ्ड सन र फ्लेक्सको माध ्यमबाट उ त्तेज त गरेपछ च न ्ताजन क

मसला aperitifs र अ ्य बेतुका उ त्तेजक उ न को पेट यत हद सम्म भर्छक पाचन अं गहरु लाई अफ्न ो सबै अशक्ष त उ र्जाहरु लाई कार्यमा ल्याउ न बाध ्य हुन ्छर तब पन उ न ीहरु मा राख ए को माग सं ग सामन ा गर्न असमर्थ छन ्। जहाँ मान सलाई घ न लाग्दो खन ेकुरालाई त्यही माध ्यमबाट फ र्ता गर्न बाध ्य पार ए को छजसलाई उ सले पठाए को छवा त्यसलाई अफ्न ो आ ्द्राबाट न कासी गर्न बाध ्य पार ए को छ। अच म्मको कुरा केछ भन े पकाए को खन े व्यक्त ले यस्ता वाकवाकी गर्न े कार्यहरूलाई अ ौठो मान ्दैन न ्।

पाचन अं गहरूको ओभरलोड ं गले हृदय क्लेजो र मृगौला जस्ता ध ेरै सहायकअं गहरू पन काम गर्न सेट हुन ्छन ्।
यी अं गहरूद्वारा गर ए को अ र क्त कामले चाँ डै न ै त न ीहरूलाई थकाउ न े र समयअघ न ै कार्यबाट बाह र राख्न े प्रभाव पार्छ। त्यसकारण पर णाम स्वरूप व्यक्त को जीवन ध ेरै पटकछोटो हुन ु अच म्मको कुरा होइन । बेकार हान कारकर व षालु पदार्थ खए र खन ाको लतले अफ्न ो कामन ालाई सन ्तुष्ट बन ाउ ँ छ पेटको कार्यलाई पक्षाघात गर्छर अफ्न ो लाग सन ्तुष्ट भए को भ्रम स र्जन ा गर्छ जबक वास्तवमा उ सको कोषहरू आवश्यकपोषक तत्वको अभावमा भोकले व लाप गर रहेका हुन ्छन ्। । कच्चा खन ेको पेट सध ै आराममा रहन ्छ सामान ्य रूपमा खली भए पन तर उ सको शरीर वास्तवमा शब्दको वास्तव कअर्थमा भर ए को र सन ्तुष्ट हुन ्छ।

जब पकाए को खन ेले काँ चो खन ेकुरामा पर वर्तन गर्न े न र्णय गर्छ सुरुमा उ सले जत सुकैखए पन सन ्तुष्ट महसुस गर्दैन । सामान ्यतया खुसी महसुस गर्न ुको सट्टा खन ा दुसन ीहरूले त्यो अवस्थासँ ग असन ्तुष्ट महसुस गर्छन ्। त न ीहरूको व चारमा त न ीहरूको न रन ्तर भोकको कारण त न ीहरूले उ पभोग गर्न े खद्य पदार्थहरू न ्यून पोषण मूल्य भए का र पोषणको रूपमा बेकार हुन े तथ्यमा न ह त छ। यो ए कभयान कगलत ध ारणा हो। यसको व पर त ती खद्य पदार्थहरू पौष्ट कर पूर्ण सन ्तुल त छन ्। मान व कोश काहरूले त न ीहरूको अ ुपस्थ त बाट वर्षौं देख पीड त छन ्। मान व पाचन अं गहरूको क्षमताहरू त न ीहरूको सं रचन ा र त न ीहरूको घटकहरूको व्यवस्थासँ ग पूर्ण रूपमा मेल खन ्छ। त्यसैले पेटले ती खद्य पदार्थहरूलाई खुसीसाथ स्वागत गर्छ छ टो न रम बन ाउ ँ छर ध ेरै ढ लो न गरी आ ्द्रामा पठाउ ँ छ जबक कोश काहरू अफ्न ै पालोमा भोकको कारण कमजोर र कमजोर हुन ्छन ् ती बहुमूल्य पदार्थहरूलाई चासोका साथ ग्रहण गर्छन ् र बारम्बार थप माग गर्छन ्। ती मध ्ये थप।

रोगग्रस्त कोश काहरू न को हुन ्छन ् कमजोर भए काहरू न को हुन ्छन ् न ष्क्र यहरूले आफ्न ो जीवन शक्त प्राप्त गर्छन ्। अर्कोतर्फ बोसो कोश काहरू भोकमरीबाट पग्लन थाल्छन ् व षाक्त पदार्थहरू ब स्तारै गायब हुन ्छन ् र अ ावश्यक पान ी शरीरबाट बाह र न स्कन ्छ। त्यसपछ सामान ्य सक्र य कोश काहरूले ती सुस्त कोश काहरूको ठाउँ ल न ्छन ् जुन अस्वास्थ्य र न ष्क्र यताले मोटाइए का थ ए । शरीरको तौलमा द्रुत हान पुन प्राप्त स्वास्थ्य र शक्त को ए कन श्च त सं केत हो।

यो तथ्यले मान सको हृदयलाई अ ान न्द र अ ान न्दले भर्न ु पर्छ। ती पोषक तत्वहरूको लाग तुरुन ्तै उ सको शरीरभर फैल न ्छ र उ सलाई स्वास्थ्य शक्त जोश र ऊर्जा प्रदान गर्दछ। उ हाँ को जीवन मा यो पह लो पटक हो क उ हाँ का सबै अं गहरू र ग्रन ्थ हरूले पोषणको सबैभन ्दा प्रचुर आपूर्त प्राप्त गरे तापन त न ीहरू आराम र सहज रूपमा काम गर्न सक्षम छन ्। त्यस द न उ सले आफ्न ो शरीरले चाह न े भन ्दा बढी मात्रामा काँच्चा खन ा खयो वा उ सको अ ान्द्रा र कोषहरूले सोस्न सक्षम भए तापन उ सको पेटले त्यसलाई अस्वीकार गर्दैन न त उ समा वाकवाकीको भावन ा उ त्पन ्न गर्छ जसले गर्दा उ सलाई यसलाई ह ं सा र बल प्रयोग गरेर बाह र न काल्न ुहोस्। उ सको सामान ्य आवश्यकता भन ्दा बढ खन े कुराहरू पेटमा रहन न द न े गरी सड्न े त न ीहरू व षमा पर णत हुन े छैन न ् वा कुन ै पाचन व कारहरू ल्याउ न े छैन न ्। यसको सट्टा पाचन ब न ा त न ीहरूले ए कैचोट पेटको रूपमा अ ान्द्रामा पार्न े छन ् र त्यसपछ शरीरलाई कम्त मा पन हान न गरी त्यही द न मलसह त शरीर छोड्न े छन ्। यसरी उ सको पेट सधैं हल्का हुन े छ जबक उ सको अ ान्द्रा र रगत पूर्ण सन ्तुल त पोषकहरूले भर ए को हुन े छ।

त्यसोभए यस्तो क्षणमा उ सले पकाए को खन ाको केही टुक्रा खन े प्रयास गरौं । उ सको पेटले ती अ ान ौठो र अ ावश्यक पदार्थहरूलाई क्रोध त रूपमा अस्वीकार गर्न े छ। उ सको तालुले महसुस गरेको चरम अ ान न्दको बावजुद ती मुराहरू उ सको पेटमा लामो समयसम्म रहन ्छन ् त न ीहरूले उ सको भोक बन ्द गर्न रोक्न को लाग काम गर्न े छन ् र उ सको पाचन क्र याकलापको सामान ्य मार्गलाई पक्षाघात बन ाउँ दछ। तर पकाउ न े मान स त्यो अवस्थाबाट ए कदमै सन ्तुष्ट र खुसी हुन ्छ क न भन े उ सले आफ्न ो रहर पूरा गरेको छ उ सले पेट भरेको छ र आफू ले भर ए को छ। काँ चो खन े कुराको मूल्य थाहा पाउ न े मान स त्यो अवस्थालाई डराउँ छ। उ सले पूर्णतया बु ्दछ क यो काँच्चा तरकारीको पोषण हो जसले शरीरलाई पोषण द न ्छ जबक मृत लाशहरूले

आोबाट न   स्कन ेइन ्ध न मात्रै हुन ्र व   भ   न ्न व   षाक्तता र रोगका स्रोत हुन ्।

मान व पोषणमा जीव   त कोश   काहरू समावेश हुन ुपर्छर
मृत कोश   काहरूको लाश होइन

पूरण सन ्तुल   त खद्य पदार्थहरूमा जीव   त कोश   काहरू हुन ्छन ्। अब तरकारी शरीर पृथ्वी छोडेर   लामो समयसम्म जीव   त रहन ्छ। फूलदान मा गुलाबको पात फुल्न   जारी रहन ्छ जबक   दान ाहरू जम्मा भए को वर्षौं   पछ   रोप्दा अं कुर   न ्छ। तर मार   ए का जन ावरहरूका कोषहरू वा त   न ीहरूको शरीरबाट चोर   ए का दूध का कोश   काहरू ए कैचोट   मर्न थाल्छन ्   र त्यसपछ   त   न ीहरू व   घटन भए र व   षमा पर   णत हुन थाल्छन ्   जबक   खन ा पकाउ ँदा त   न ीहरूलाई साँ च्चै भयान ककुरामा पर   णत हुन ्छ। वन स्पत   प्रोट   न हरू भन ्दा पशु प्रोट   न लाई उ च्च मान ्न   न ्यायको सबैभन ्दा दुर्भाग्यपूर्ण त्रुट   हो   मासुपूजा गर्न ेजीवव   ज्   ान ीहरूको अदूरदर्शीताको स्पष्ट प्रमाण। यद   हामी मान ्दछौं   क   पशु जीवले वन स्पत   प्रोट   न हरू स्थान ान ्तरण गर्दछर त   न ीहरूलाई पूरण सन ्तुल   त पोषकतत्वहरूमा पर   णत गर्छभन े   त्यस्ता   पूरण सन ्तुल   त   प्रोटीन हरू खन े स्याल ब्वाँ सो   कुकुर   ब   रालो र बाघ जस्ता जन ावरहरूको मासुको हुन ुपर्छ। उ च्चतम पोषण मूल्य जबक   त्यस्ता जन ावरहरूको मासुको व   षाक्त चर   त्र यत   प्रस्ट हुन ्छक   मासुको लत लाग्न े मान   सले पन   त्यसलाई खन   ह   म्मत गर्दैन ।

ती जीवव   ज्   ान ीहरू जसले अफ्न ो व्यक्त   गत पूर्वाग्रहद्वारा आ्रह गरेका छन ् मासुमा व   शेष फाइदाहरू खेज्न ुहोस्   तथाकथ   त अफर   वर्तन ीय ए म   न ो ए स   ड हरू पत्ता लगाउ न े क्रममा ती ए म   न ो ए स   ड हरू जन ावरहरूले खन े सबैभन ्दा सामान ्य घाँ सबाट बन ्छन ्भन ्न े कार्यलाई ध ्यान मा राखेका छैन न ्। अफ   लो   ार र घाँ सबाट ए म   न ो ए स   ड बन ाउ ँ छ   तर मान   सको जीवमा सबैभन ्दा उ च्च पौष्ट   कगुणस्तरको तरकारी खद्य पदार्थबाट समान   यौग   कहरू तयार गर्न े साध न   छैन

कसरी लाखौं   भारतीयहरू मासुले प्रदान गर्न े ए म   न ो ए स   ड ब   न ा बाँ च   रहेका छन ्

अदूरदर्श ता च क त्साको सबैभन ्दा ठूलो दोष हो
व ज् ान

पकाए को खन ाको लत जीवव ज् ान ीहरूको सबैभन ्दा ठूलो गल्ती उ न ीहरुको अदूरदर्शीता हो । त न ीहरूले ती हान हरूका लाग आफ्न ो आँखा बन ्द गर्छन ् जुन सान ा देख न ्छन ् र गम्भीर न त जाहरूको पूर्वान ुमान गर्दैन न ्जुन चाँ डै वा पछ देख न े न गण्य कारणहरूको पर णाम हो। हाम्रो भन ाइलाई केही उ दाहरणहरूद्वारा च त्रण गरौं । पकाए को खन ा व शेष गरी मासुको भाँ डा व षले भर ए को हुन ्छ। आोत जह ले पन न देख न े गरी चल्न े क्रोन कव षाक्तताला‌ई कसैले वास्ता गर्दैन र यस्तो व षाक्तताका कारण कलेजो मुटु वा म र्गौलामा समयमै क्षत पुग्दा पन अज् ात कारणले अवस्था हुन े गरेको छ। जब व षाक्तता अ ै गह रो हुन ्छर पखला र बान ्ताको साथमा हुन ्छ यसलाई ग्यास्ट्र कव कारको रूपमा ल इन ्छ। व षाक्तताले सम्पूर्ण जीवलाई असर गर्न े र पीड तलाई तत्काल मृत्युको ध म्की द न े अवस्था मात्र बु ्दछ। कत न र्दोषको ज्यान यसरी बल दान हुन ्छ

हरेकद न खन ाको माध ्यमबाट ध मन ी र श राहरूमा जान े फोहोर पुरुषहरूले देख्दैन न ् र जब यो भाँ डाहरूको पर्खलहरूमा ए कए कए कतह बस्छ त न ीहरूको मार्ग साँ घुरो हुन ्छर ए कद न अचान करक्तस ्चार रोक्छ छेटो। दृश्य मान सहरूले घटन ालाई अप्रत्याश त मान ्दछन ्।

लाखौं टन क्षमता भए को व शाल बाँ ध तर्फ दौड रहेको भारी बाढीको पान ीले ल्याए को भयान कदबाबलाई पुरुषहरूले याद गर्दैन न ्। तर ती बाढीको पान ीको प्रभावमा लामो समयसम्म लड रहेको त्यो बाँ ध अन ्ततः भत्क ए पछ त्यसको अन ्त म टुक्राको कारण ए उ टा सान ो बालकले सं योगवश फ्याँ केको ढुङ्गालाई मान न ्छ। हामीले पह ले न ै सही अवध ारणा देखेका छौं क काँ चो खन ेले क्यान ्सरको कारणहरू राख्छ। यसको व रुद्ध मा पकाए को खन ेकुरामा लत रहेका अन ुसन ्ध ान कर्ताहरूले हामीलाई प्रस्तुत गरेका कार्स न ोजेन कए जेन ्टहरू जसमध ्ये मेकान क्ल इर टेसन र चुरोट जलाउ न े जस्ता वस्तुहरू छन ् बच्चाले फ्याँ क ए को ढुङ्गा भन ्दा ठूलो मूल्य छैन ।

प्रत्येकअं गमा लाखौं कोश काहरू सं युक्त पर श्रमद्वारा हुन ्छन ्जसबाट त्यो अं गको काम चल्छ। जब ती कोश काहरूमा जबरजस्ती पोषणमा केही आवश्यकतत्वहरूको अभाव हुन ्छ कोश काहरूले आफ्न ो जीवन शक्त गुमाउ न थाल्छन ्र प्रयोगमा पर्छन ्। ऊर्जा भण्ड ारहरू आ क्षेत्रमा आउ ँछन ् तर त न ीहरू पन चाँ डै समाप्त हुन ्छन ्। जबसम्म अं गले कुन ै न कुन ै रूपमा आफ्न ो काम गर्छ अदूरदर्शी मान सहरूले रातो बत्ती देख्दैन न ् तर अ ा ्तत जब यो आफ्न ो गत व ध मा पछ हट्छ त न ीहरू भन ्छन ्क यस्तो अं ग ब रामी छ र औषध को सहारा छ। तर केयो सम्भव छक सान ो चक्की वा व षको ए कखुराकले कह लेकाहीं वर्षौं देख आोमा जलेको खद्य पदार्थको पोषकतत्वहरू प्रत स्थापन गर्न सक्छ र व शेष कामको लाग त न ीहरूको हराए को क्षमता अशक्त कक्षहरूमा फर्काउ न सक्छ

खन ा न हरमा द न सम्म सुतेपछ मासु अण्ड ा माखन र च जको ठूलो मात्रामा पखला लाग्न े र अा ्द्रामा सूजन हुन े जसको सबैभन ्दा सामान ्य लक्षण पखला हो। तर जब बच्चाले वास्तवमा पखलाको लक्षण देखउ ँछ सम्पूर्ण दोष मलमा देख ए का केही फलफूल छलाहरूमा राख न ्छ। फलफूलको छलाले बच्चाको अा ्द्रामा कुन ै प्रकारको सूजन कसरी हुन सक्छभन े र कसैले सोध ्दैन न ् जब त न ीहरूले प्रवेश गरेको केही घन ्टाभ त्रै कुन ै प्रकारको क्षय वा क्षय ब न ा न ै शरीर छोड्छन ्। मान सले अण्ड ा मासु घ उ र महलाई सामान ्य र अत्यावश्यकखद्यपदार्थको रूपमा ल न े तर फलफूललाई माध ्यम करूपमा खन े वा न खन े वस्तुको रूपमा ल न े तथ्यबाट यो सम्पूर्ण त्रासदी उ त्पन ्न हुन ्छ। कह लेकाहीं आफ्न ो पेटलाई व्यवस्थ त न होस् भन े र बच्चाहरूलाई फलफूल खन न षेध गर्न पन आवश्यकमान न ्छ।

पकाए को खन े कुराको तौललाई राम्रो स्वास्थ्यको मापदण्ड को रूपमा मान ्न सक ँदैन ।

मोटोपन ा सबैभन ्दा खतरन ाकरोग हो

जबसम्म मान व जीव अ ै पन ए कअप्राकृत कप्रत रोध गर्न सक्षम छ खन पान र यसको व रुद्ध को सं घर्षलाई न रन ्तरता द न व भ न ्न गुन ासोहरू देख पर्छन ् जस्तै भोकन लाग्न े अपच ग्यास्ट्राइट स र अ ा ्य पेटसम्बन ्ध ी व कार कोलाइट स आद । यी सबै जीवको आफ्न ो हरेकसाध न प्रयोग गर्न सं घर्षको बाह्य अभ व्यक्त हुन ्

अप्राकृत कआहारको हान कारकप्रभावहरूलाई बेवास्ता गर्न र शरीरबाट उत्पाद त व षाक्त पदार्थहरूलाई न ष्कासन गर्न । रोगीले तौल घटाउन थाल्छर त्यसपछ उसलाई पोषक खन ाद ए र बल यो बन ाउन े प्रयास गर्छ। जुन द न अन ्ततः जीवको पराजय हुन ्छर उसको सं घर्ष बन ्द हुन ्छ मान सले या त यस सं सारलाई ब दाइ गर्छ वा यसको व परीत उसको भोकबढ्छर उसले न म ठो खन ा खन थाल्छ राम्रोसँग पचाउन तौल बढाउन अफ्न ो स्वास्थ्य पुन प्राप्त गर्न । र शक्त । अर्को शब्दमा भन ्नुपर्दा त्यो द न मान व जीवले अफ्न ो सङ्घर्षलाई त्यागेर अप्राकृत क अहारमा अफूलाई अन ुकूलन गर्छर मान वीय रोगहरूमध ्ये सबैभन ्दा खतरन ाक अप्राकृत क कर्प्युलेन ्सको जग खडा हुन ्छ।

अप्राकृत कआहारको दबाबबाट वशमा शरीर अफैलाई समायोजन गर्न र त्यस्ता अहारहरूद्वारा उत्पाद त व भ न ्न हान कारकपदार्थहरूको जीवमा जम्मा गर्न बाध ्य हुन ्छ। न क्षेपमा फ्याट युर कए स ड र यसका डेर भेट भहरू कोलेस्टेर न सामान ्य न ुन अन र क्त तरल पदार्थ क्याल्कुल स रहास ढाँचा ट्युमर न ष्क्र य र परजीवी कोश काहरू बहुन ्यूक्ल ए टेड व शाल कोश काहरू पोलीकेर योसाइट्स ठूलो न ्यूक्ली मेगाकार योसाइट्स भए का कोश काहरू बन ्छन ्। कह लेकाहीँ यी कोश काहरू सामान ्य कोश काहरूको अकारमा सय गुणा पुग्छन ् तर त न ीहरूसँग कुन ै पन उपयोगी काम गर्न सक्न े क्षमता हुँदैन ।

ती सबै राक्षसीहरू पुरुषमा स र्जन ा गर्न शरीरमा जम्मा हुन ्छन ् स्वास्थ्य र शक्त को भ्रम छ जबक वास्तव कतामा उन ी क्रमशः कमजोरीबाट ग्रस्त छन ्। उसको मां सपेशी पातलो र कमजोर हुन ्छ उसको व शेष र सक्र य कोश काहरूको सं ख्या कम हुन ्छ र उसको अं गहरू खेर जान ्छन ्। ती ठुलो बल यो पुरुषहरू उभ ए का पन ्चहरू बाक्लो बोसो हातहरू फ्याट हातहरू र बोसोको ओभरहेङ्गो तहहरू जसमा हाम्रो सं सार प्रशस्त छ वास्तवमा छलाले ढाक ए को कं कालहरू हुन ्। त न ीहरूमध ्ये प्रत्येकले अफ्न ो कमजोर र कमजोर मां सपेश हरु बोसो भेडाले भरेका छन ् जसलाई उसले अन ावश्यकरूपमा खुवाउँछर अफूसँगै सबै ठाउँमा बोक्छ। तर अचम्मको कुरा भन ्नुपर्दा यस्ता व्यक्त हरूले अफ्न ो स्वास्थ्य जोश र शक्त को न रन ्तर घमण्ड गर्छन ्।

त न ीहरू अफ्न ो कडापन मा यत गर्व गर्छन ् क जब जब कुराकान ीमा यसको सन ्दर्भ गर न ्छ त न ीहरू काठ छुन ्छन ् वा पूर्वमा रुन ्छन न त्रता त न ीहरूले अफ्न ो प्यारो वजन को ए कदान ा गुमाउन ुपर्छ। यस्तो न न ्दन ीय अदूरदर्श ताका उदाहरणहरूले ए क दर्जन खण्डहरू भर्न सक्छ।

आोमा न ष्ट भए को कच्चा पदार्थलाई कुन ै औषध ले प्रत स्थापन गर्न सक्दैन

सामान ्य प्रयोगमा सबै औषध हरू लक्षण हुन ्। अर्को शब्दमा त न ीहरूले रोगीलाई अस्थायी राहत द न वा रोगका लक्षणहरू लुकाउ न उ पशामकको रूपमा सेवा गर्छन ्। कुन ै पन अवस्थामा त न ीहरूले खन ा पकाउ न े भाँ डो र प्यान हरूमा न ष्ट हुन े कच्चा पोषकतत्वहरूको ठाउ ँ ल न सक्दैन न ्। ध ेरै महान वैज् ान कहरूले लागूपदार्थको प्रयोगलाई कडाई का साथ न षेध गर्छन ्। इङ्गल्याण्डमा अङ्ग्रेजी जन ताको राम्रो काम गर्न े वर्गको ठूलो भागमा साढे चार वर्षको लामो समयसम्मको मेहन ती अ ुसन ्ध ान पछ पेक्ह्याम जीवव ज् ान ीहरूले यो न ष्कर्षमा पुगे क जन सं ख्याको न ौ प्रत शतले मात्र आ न ्द उ ठाए । राम्रो स्वास्थ्य बाँ की १ प्रत शत मान सहरू ब रामी थ ए यद्यप त न ीहरूमध ्ये ध ेरैलाई आफ्न ो रोगबारे थाहा थ ए न । न ैदान कउ पचार पछ त न ीहरूको न ष्कर्ष यो थ यो क लगभग अपवाद ब न ा थेरापीको लाग चयन गर ए का सबै व कारहरूले उ पचारमा प्रत क्र याद ए तर पछ ब रामीहरूको सामान ्य स्वास्थ्यमा उ ल्लेखन ीय ग रावट देख यो। यसको मतलब यो हो क औषध हरूले रोगका लक्षणहरू मात्र लुकाउ ँ छन ् जबक त न ीहरूले गर्न े हान पह ले न ै कमजोर भए को जीवमा थपेर यसको अवस्था अ खराब बन ाइन ्छ।

तसर्थ जो कोही ब रामी न होस् वा ब रामी भइसकेको छ भन े आफ्न ो स्वास्थ्य पुन : प्राप्त गर्न चाहन ेले औषध हरूमा आफ्न ो आशा राख्न ुहुँदैन बरु उ सले अप्राकृत कखन ेकुरा र लागूपदार्थको सेवन बाट टाढै रहन ुपर्छ र काँ चो खए र प्रकृत को न यमबमोज म जीवन ब ताउ न ुपर्छ

यो साँ चो सुरक्ष त र वैज् ान कतर का हो जबक ड्रग थेरापी भन ेको Bircher Benner लाई उ द्ध ृत गर्न ु हो केवल छल र छल। मेरो व चारमा यसलाई अ उ च त रूपमा भ्रम र आत्मछल भन ्न सक न ्छ। न ीत्सेले ड्रग्सलाई कोराको पट्टा भन ेका छन ्। डाक्टरहरूले आफ्न ा अस्पतालका ब रामीहरूलाई दुई समान समूहमा व भाजन गरेर ए उ टा समूहलाई औषध र पकाए को खन ेकुराको माध ्यमबाट अर्कोलाई व शुद्ध काँ चो खन े आहारद्वारा र त्यसपछ दुई वटा न त जाहरूको तुलन ा गरेर मेरो भन ाइको सत्यतालाई सज लैसँ ग व श्वस्त गराउ न सक्छन ्। ए कअर्कासं ग। यो आध ारभूत र न र्णायकपरीक्षण हो अ न ्यथा कच्चा खन े व रुद्ध हरेकतर्ककम मूल्य वा मूल्य ब न ा जारी रहन ेछ। लक्षणात्मक औषध थेरापीका केही उ दाहरणहरूद्वारा हाम्रा कथन हरूलाई च त्रण गरौं ।

दुखइ भन`को चेतावन ी सं केत हो क शरीर खतरामा छ मद्दतको लाग हाम्रो जीवको पुकार। तर यो खतरा हटाउ न ुको सट्टा हामी यो खतराको अन ुभूत हाम्रो मस्त ष्कमा पुर् याउ न` स्न ायुहरूलाई मृत बन ाउ ँ छौं र त न ीहरूको आवाजलाई व षको खुराकले बन ्द गराउ ँ छौं । यस बीचमा रोगले यसको असर हार्य पाठ्यक्रम ल न ्छ अब औषध को हान कारक प्रभावहरू द्वारा बढेको छ।

अर्को उ दाहरण द न ुहोस् जब हाम्रो ध मन ीहरू अशुद्ध ताले भर ए र साँ घुरो हुँ दै जान ्छ तब मुटुले शरीरमा रक्तस ्चार गर्न बढी बल प्रयोग गर्न ुपर्छर फलस्वरूप रक्तचाप बढ्छ। तर ती अशुद्ध ताहरूबाट हाम्रो रक्तन लीहरू सफा गर्न ुको सट्टा हामी ती स्न ायुहरूलाई उ त्तेज त गर्न को लाग व ष प्रयोग गर्छौं जुन त न ीहरूका मार्गहरू फैलाउ न र फराक लो गर्न सक्षम छन ्। जबसम्म व षको प्रभावकार ता रहन ्छ रक्तन लीहरूबाट रगत बढी स्वतन ्त्र रूपमा बग्छर दबाब अस्थायी रूपमा घट्छ। यद्यप यसको प्रभाव समाप्त हुन` ब त्त कै प्रयोग गर ए का औषध हरूको कार्यले गर्दा भाँ डाहरू पह लेको अवस्थामा फर्क न ्छन ्।

शरीरमा हान कारकअसर न गर्न` कुन ै पन औषध छैन ।

तर यो भर्खरै मात्र हो क यस व षयमा काम गर्न` थोरै प्रकाशन हरू देख परेका छन ् जसमध ्ये ए उ टा वाश ं गटन व श्वव द्यालय मेड कल स्कूल क्ल न क्ल मेड स न का ए मेर टस प्रोफेसर डा. ह्यारी ए ल. अलेक्ज्याण्डरद्वारा औषध थेरापीसँ ग प्रत क्र या । हामीलाई ध`रै उ पयोगी जान कारी द न ्छा न स्सन ्देह सामान ्यतया लागूपदार्थहरू केवल ती जट लताहरू र प्रत क्र याहरूको लाग ज म्मेवार हुन ्छन ् जसले पीड तलाई तुरुन ्तै मार्छवा गम्भीर रोगहरूको रूपमा देख पर्दछ। तैपन ती जट लताहरू मध ्ये ए कहजार मध ्ये ए कमात्र वास्तवमा रेकर्ड गर ए को छ बाँ की अन न ्त व स्मृत मा रहन ्छ।

यो स्थाप त भए को छक प्रत्येक पदार्थ मध ्ये ए क जुन औषध को तयारीको लाग प्रयोग गर न ्छजट लताहरू न म्त्याउ न सक्षम छ। तर तीमध ्ये सबैभन ्दा खतरन ाकपेन स ल न अरोमाइस न स्ट्रेप्टोमाइस न पारा यौग कहरू सल्फोन ामाइड समूहको औषध ड ज टल स भ्याक्स न सीरम स ं थेट कभ टाम न थ याम न न यास न इत्याद ए टोफान कोर्ट सोन कलेजोको अर्क इन ्सुल न ए ड्रेन ालाई न र ध`रै छन ्। सामान ्य प्रयोगमा अन ्य औषध हरू।

यो प्रश्न सबैभन्दा सावधान व चार द न महत्त्वपूर्ण छ। स थेट कभ टाम न र अर्गान कअक्हरू जसद्वारा मान सहरूले भान्साकोठामा जलाइए को पोषकतत्वहरू र त न ीहरूका उत्पादन हरू प्रत स्थापन गर्न चाहन्छन्। ए कव्यक्त लाई ब जुलीको गत मा मार्छन्। प्रायः त न ीहरूको शरीरमा प्रवेश गरेको पाँच म न ेट भ त्र। भान्साकोठामा जलाइए को प्राकृत कए न ्ट बायोट क प्रत स्थापन गर्न सन्१ १ मा ३२ करोड ४० लाखर १ २ मा ३ ० म ल यन ग्राम पेन स ल न मात्र मान व रगतमा इन्जेक्सन गर ए को थ यो।

मान व शरीरमा त न ीहरूको पर चय पछ लागूपदार्थहरूले हजारौं मान सहरूको ज्यान ल न्छ क्ह लेकहीं पाँच देख दस म न ेटमा ए न ाफ लेक्स समार्फत जबक दसौं हजारौं अन्य रोगहरूको भीडको अध ीन मा छन्। जसमध्ये हामीले न ेटटलर्यास डर्मेटाइट स काँटेदार रोगहरू उल्लेखगर्न सक्छौं। गर्मी ए क्ज मा पर्पुरा ब्रोन्क यलदम पोलीअर्टेराइट स क्लेजोको स रोस स जन्ड स न ेफ्राइट स न ेफ्रोस स ए प्लास्ट कए न ीम या सीरम स कन ेस र स्क्याबीज।

मान सहरू यी मृत्यु र रोगहरू न म्त्याउन े औषध हरूको ज म्मेवारीमा आँखा च म्लेर शरीरको अस सं वेदन शीलतालाई दोष द न चाहन्छन्। तर यो अस सं वेदन शीलता केकारणले गर्दा त न ीहरू मौन तामा प्रश्न पार गर्छन्।

मेरा गर ब छोराछोरीहरू वर्षमा कयौं पटकयस्ता रोग र छालाको रोगबाट पीड त हुन े गर्दथे। हामीले सधैं उन ीहरूले खाए को खन ामा गल्ती खोज्न े प्रयास गर्थ्यौं जबक प्र स्क्र प्शन को बन्डल द न े डाक्टरहरूले उन ीहरूले स फार स गरेको औषध को खतराको बारेमा ए कशब्द पन बोलेन न्। अरू लाखौं मान सहरू जस्तै हामीले पन व श्वास गर् यौं क औषध हरू मान सहरूलाई न को पार्न का लाग मात्र हुन्, त न ीहरूलाई ब रामी पार्न होइन। ए कपटकमेरा दुवै छोराछोरीलाई ए उ टै द न जन्ड स भए को थ यो। हामी अचम्ममा परेका थ यौं क न क हामीलाई थाहा थ यो क जन्ड स दुवैलाई ए कसाथ असर गर्न े सं क्रामकरोग होइन। आज मेरो अन्तस्करणको डं ककम गर्न मैले अरू आमाबाबुलाई त्यस्ता खतराहरूबाट सचेत गराउन बाहेककेही गर्न सक्द न।

म ठा गीत र आकर्षकतस्ब रको सहाराले द न हुँ ल न े फाइदाजन कचीजहरूका रूपमा सबैभन्दा खतरन ाकऔषध हरू कसरी लोकप्र य भइरहेका छन् भन ेर आजकल हेर्दा दुः खलाग्छ। न श्च त देशहरूमा वास्तवमा

औषध र फार्मेसी व्यवसायवाद र मुन ाफाको ठूलो च न ्तामा पर णत भए को छ।

कँ चो खन ाले ए कैचोट सबै प्रकारका औषध हरूको प्रयोगको अन ्त्य गर्न ेछ क न क रोगहरू न हुँ दा औषध को आवश्यकता पर्दैन ।
रोगहरू खद्यपदार्थहरूको पतन का उ त्पादन हरू हुन ् त न ीहरू केवल ज त्न सक न ्छ त्यसैले हाम्रो आहार को सुध ार द्वारा। लागूपदार्थको माध ्यमबाट रोगहरू ज त्न े हाम्रा सबै प्रयासहरू अत्यन ्त खतरन ाक मूर्खतापूर्ण प्रयोगहरू हुन ् जुन असफलताको लाग बर्बाद हुन ्छ। पह ले न ै त न ीहरूको दुखद न त जाले हामीलाई अन ुहारमा हेर रहेको छ।

न याँ प्रकारका रोगहरू न रन ्तर रूपमा देख पर्छन ् अन क्त रोगहरूले थप गम्भीर व कारहरूलाई स्थान द न ्छ। फलस्वरूप पुरुषहरू लगातार न याँ प्रकारका सीरम र खोपहरू तयार गर्छन ् अ बल यो र बल यो ए न ्ट बायोट क्हरू पत्ता लगाउँ छन ् र ब स्तारै त्रुट हरू ज ट लताहरू र प्रकोपहरूको चक्रव्यूहमा सं लग्न हुन ्छन ्।

च क त्सा व ज्ञ ान को क्षेत्रमा अभूतपूर्व र आध ारभूत पर वर्तन हुन ुपर्छ। सबै इमान दार र जन उ त्साही डाक्टरहरूले ए कैचोट उ ठ्न ुपर्छ र मान व कारखन ाका लाग अभ न ्न कच्चा पदार्थको व न ाश रोक्न सक्र य कदम चाल्न ुपर्छ।

अदूरदर्शी मान सहरूको व चारमा कँ चो खन ु बराबर हो प्रागैत हास कमान सको आद म जीवन मा फ र्ता। वास्तवमा खन ा पकाउ न े र पर ष्कृत गर्न े कार्यहरू भन ्दा सभ्यताको लाग ठूलो अपमान अरू केही छैन । कच्चा खन ेले सभ्यताका तथाकथ त रोगहरूका कारण हुन े दुः खलाई मात्र ब र्सन ्छ र सभ्यताले द ए को प्राव ध कप्रगत लाई मान व कच्चा पदार्थको शुद्ध ता न ष्ट गर्न े माध ्यममा पर णत गर्न अस्वीकार गर्छ। अन ्यथा उ सले टेल फोन मा बोल्न े हवाई यात्रा गर्न े वा फ्र जमा फलफूल ताजा राख्न े सुव ध ालाई त्याग्दैन ।

शताब्दीयौं देख मान सहरू यत अन ्ध ो र अज्ञ ान ी भए का छन ् क उ न ीहरूले पकाए को खन ा खन ुलाई प्राकृत कशल्यक्र याको रूपमा ल न े गरेका छन ्। र अब जब त न ीहरूले पह लो पटक कँ चो खन े कुराको बारेमा सुन ्छन ् त न ीहरू यसलाई अन ौठो र ज ज्ञ ासु चीजको रूपमा ल न ्छन ् जबक वास्तवमा यो खन ा पकाउ न े माध ्यमबाट प्राकृत क खद्य पदार्थहरूको पतन हो।

अप्राकृत क अत ौठो र ज ज् ासु र जुन मान व द्वारा ग र ए को सबैभन्दा ठूलो मूर्खताको रूपमा इत हासमा रेकर्ड हुन ुपर्छ।

पकाए कोखन े र औषध थेरापी आ्रणी छन ्
मान व जात पूर्ण व न ाशको लाग

ध ेरै प्रजात का व शाल जीवहरू यस पृथ्वीमा ए क पटकबसोबास ग रेका थ ए र त्यसपछ पूर्ण रूपमा लोप भइसकेका छन ्। आजकल मान सले आफ्न ै हातले ए क द न यो ध र्तीको मुहारबाट उ खेल्न े खलको प्रत कूल अवस्था स र्जन ा ग र रहेको छ। खद्यान ्न को क्षयको प्रकृ यासँ ग समान ान ्तर व भ न ्न रोगहरूको व व ध ता र अभूतत मा वृद्ध भए को छ। ध ेरै पुस्ताहरू ब त्न ु अघ मान सहरू युवावस्थाको उ मेरमा पुग्न ु भन ्दा पह ले हृदय रोग वा क्यान ्सरको कारण मर्न े छन ् र उ न ीहरूको उ त्पादन क्षमताहरू व कास ग र्न े अवसर पाउ न े छन ्। पछ ल्ला केही दशकहरूमा ती रोगहरू जुन ड रलाग्दो ग त मा बढ्दै ग ए का छन ् त्यसका आध ारमा मान सहरू अ ै पन आफ्न ो मूर्खतामा लाग रहन े हो भन े त्यो दुर्भाग्यपूर्ण द न टाढा न हुन सक्छभन ्न े अन ुमान ग र्न सक न ्छ।

पकाए को खन ेकुरा र औषध उ पचारका फाइदाहरू औ ल्याउ न े वैज् ान कत्यो व्यापारीजस्तै हुन ्जो द वाल यापन को कगारमा पुगेर आफ्न ो पैसा ग न ्दै खुसी छन ् आफ्न ो अन ुहारमा हेर रहन े करोडौं को घाटालाई आँखा बन ्द ग रेर। प्रत्येकव्यवसायको अन ्त म पर णाम यसको अन ्त म ब्यालेन ्स पान ा द्वारा न ्याय ग र न ु पर्छ। व भ न ्न जीवजन ्तुहरूले उ पभोग ग रेका उ पभोगहरूको तुलन ामा खन ा पकाउ न े र औषध को आव ष्कारबाट सभ्य मान सले आफ्न ो लाग केफाइदा र फाइदाहरू हास ल ग र्न सकेको छ हेरौं । मान स अन ्य प्राणीको तुलन ामा व भ न ्न रोगको स कार हुन ्छ।

भ टाम न को आव ष्कार पछ मान सले ए कैचोट पकाए र प्राकृत क खद्यपदार्थमा ती तत्वहरूलाई न ष्ट ग र रहेको छभन ेर बु ्न े बुद्ध मत्ता हुन ुपर्थ्यो जसको अभावले उ सको अन ्त्य हतार हुन ्छ। उ सले त्यो फोहोरलाई ए कपटकसदाका लाग अन ्त्य ग र्न ुपर्थ्यो र प्राकृत कखद्य पदार्थहरूको क्षयबाट प्रत रोध ात्मकक्षमताको रक्षा ग र्न ुपर्थ्यो। तर पकाए को खन ाको आकर्षण यत ठूलो छक यसले सुध ारका सबै प्रयासहरूलाई व फल पार्छ। लतले व ज् ान लाई ज त्छर यसलाई ल न ्छ

यसको तालहरूमा। यसैबीच अ ै पन पकाए को खन ामा छ ट्टै टाँ स रहँदा पुरुषहरूले खन ा पकाउ न े र प्रशोध न मा न ष्ट हुन े घटकहरूलाई च न ्न र त्यसपछ स ं थेट क पदार्थहरूद्वारा प्रत स्थापन गर्न खद्य पदार्थहरूको रहस्यमा प्रवेश गर्न े प्रयास गर्छन ्। ती अत्यावश्यक तत्वहरूलाई आफ्न ै हातले जलाए र न ष्ट गर्न ु ब रामी हुन ु च हान को छेउ मा उ भ ए र भ्रामक माध ्यमबाट आफूलाई बचाउ न े आशाहीन प्रयास गर्न ु मूर्खता होइन र हामीले यो तथ्यलाई ध ्यान मा राख्न ु पर्छ क ती घटकहरू जीवव ज्ञ ान ीहरूले मान ्यता प्राप्त र भ टाम न हरूमा सीम त छैन न ्।

त न ीहरूमध ्ये यत ध ेरै छन ् क त न ीहरूको गुणात्मक र मात्रात्मक गुणहरूको सही च त्र बन ाउ न हजारौं वर्षसम्म सम्भव हुन े छैन । ए कक्षणको लाग मान ौं क ए कद न वैज्ञ ान कहरू त न ीहरूका सबै प्रजात हरू पह चान गर्न सफल हुन ेछन ्। त्यसोभए गहुँ बाट मात्र बाह र फाल ए का घटकहरूलाई कृत्र म माध ्यमद्वारा प्रत स्थापन गर्न प्रत्येक व्यक्त को लाग हजारौं न ुस्ख र तयारीहरू आवश्यक पर्दछ यसमा सं लग्न न षेध ात्मक लागतहरूको कुरा न गर्न ुहोस्।

फलफूल तरकारी र अन ्न का छुट्टाछुट्टै प्रजात हरूमा गर ए को अन ुसन ्ध ान बाट खद्यान ्न दुर्व्यसन ी जीवव ज्ञ ान ीहरूले न ै प्रमाण त गरेका छन ् क प्राकृत क खद्य पदार्थहरूमा लगभग सबै प्रकारका रोगहरू न को पार्न े गुण हुन ्छ। तर बाल्यकालदेख न ै प्राकृत क खद्यपदार्थ मात्र खुवाए र मान व शरीरलाई ती रोगहरूबाट मुक्त राख्न े कुरा मान सहरू मान ्न चाहँदैन न ्। सुरुदेख न ै पकाए को खन ाबाट परहेज गर्न े सोच ले उ न ीहरूलाई स्पष्ट रूपमा सोच्न े क्षमताबाट व ्च त गर्दछ र त्यसपछ व ज्ञ ान ले लतको ठाउँ द न ्छ।

प्राकृत क खद्य पदार्थहरू ड ाक्टरहरूले मात्र अस्थायी उ पच ारात्मक साध न को रूपमा प्रयोग गर्न ुहुँदैन । त न ीहरूलाई मान व जात को लाग उ पयुक्त आहारको रूपमा घोषणा गर न ु पर्छ

ध ेरै प्रगत शील ड ाक्टरहरूले औषध उ पच ारको न न ्दा गर्छन ्। त न ीहरूमध ्ये केही औषध उ पच ारबाट प्राप्त अप्रभावी पर णामहरूबाट यत न राश छन ् क त न ीहरूले च क त्सा अभ्यास त्यागे र प्रोफेलेक्स सको आध ारभूत समस्याहरूको अध ्ययन मा आफूलाई समर्प त गर्छन ्। त न ीहरूमध ्ये प्रस द्ध स्व स च क त्सक ब र्चरबेन र पन छन ् जसको जर्मन अध ्ययन बाट मैले मेरो अर्मेन याली पुस्तकमा ध ेरै छोटो अन ुवादहरू प्रस्तुत गरेको छु। आफ्न ो च क त्सा क्यार यर को शुरुवात मा Bircher Benner यस्तो भयो

प्राकृत कखद्यपदार्थका पौष्ट कमूल्यहरूसँग पर च त हुन थालेपछ उपचारका हालका व ध हरूप्रत मोहभंग भए पछ उन ले व न ा औषध प्राकृत कपोषणको सहायताले आफ्न ा ब रामीहरूलाई न को पार्न थाले। ध`रै चाँडै ब रामीहरूको ठूलो सं ख्या जसलाई व श्वभरका व भ न्न डाक्टरहरूले कुन ै न त जा ब न ा असफल उपचार गरेका थ ए ज्यूर ख्को उन को सेन`टोर यममा गए र ध`रै छोटो समयमा कच्चा शाकाहारी भोजन बाट पूर्ण न को भए ।

तर बर्चरबेन रले कच्चा खद्य पदार्थहरूलाई च क त्साको माध्यम मान्थे सबै प्राणीहरूका लाग उपयुक्त आहारको रूपमा होइन । जस्तो क पुरुषहरू बाल्यकालदेख न ै अप्राकृत कखद्य पदार्थहरूमा पोषण गर्न बाध्य छन्र त्यसपछ ब रामी भए पछ त न ीहरूको उन्न त उमेरमा उपचारात्मकआहार द्वारा न को हुन । तर यो स्पष्ट व रोध ाभासको न श्च त कारणहरू थ ए । सबैभन्दा पह ले सं सारमा कोही पन छैन कच्चा पोषणमा आ्रणी व शेषज् बर्चरबेन र जसले पकाए कोखन्ु ए कलत हो र मान सहरूले पकाए को खन ाको लाग महसुस गर्न` इच्छा न भोकहो न त जैव कमाग हो। कोश कहरू।

त्यसपछ ए कच क त्सकको रूपमा बर्चरबेन रलाई अस्वस्थ त रोगहरू न को पार्न ताल म द इए को थ यो। कसैले पन उसलाई कुन ै शुल्कत र्न` थ ए न वा गम्भीर रूपमा ल न` थ ए न यद उसले सार्वजन करूपमा पोषण प्रणालीको वकालत गरेको भए जसले मान सजात लाई सबै रोगहरूबाट मुक्त राख्न` थ यो।

वर्तमान समयमा पोषण मा दुई व रोध ी व चारहरू छन्।
त न ीहरूमध्ये ए उटाले काँचो खन`कुराको रक्षा गर्छ अर्कोले पकाए को खन ाको पक्षमा हुन्छ। त न ीहरूमध्ये ए कले शाकाहारीवादको वकालत गर्छ अर्कोले जन ावरको आहारलाई प्राथम क्ता द न्छ। अब राजन ीत होइन व ज् ान । गलत दृष्ट कोण राख्न` मान सलाई आफ्न ो गलत र हान कारकव चार न र्दोष बालबाल कामाथ थोपन्` अध कार छैन । ती दुई दृष्ट कोणलाई अन्तर्राष्ट्र य वैज् ान कर सां स्कृत कसर्कलमा जाँच्नु हाम्रो समयको अन वार्य माग हो ताक गलतलाई न न्दा होस् जबक सत्यलाई जन तामा घोषणा गरी सामान्य व्यवहारमा ल्याउन सक योस्।

पह लो न जरमा समस्याको गह राइमा छ र्न न चाहन` ती सरल व चारका मान सहरू सोच्छन्क काँचो खन`को आदर्श चाँडै प्राप्त गर्न सक न` कुरा होइन र मान सहरू आफ्न ो गह रो जरा त्याग्न पन तयार हुँदैन न्। बान ीहरू। तर यो आवाज हो

लत व ज् ान को होइन । व ज् ान तथाप लतबाट अलग हुन ुपर्छ। हामीले पह ले काच्चा खद्य पदार्थहरू मान व जीवका लाग उ पयुक्त वास्तव कर पूर्ण काच्चा पदार्थ हुन ् भन े र स्वीकार गर्न ुपर्छ त्यसपछ आफ्न ो र आफ्न ा छोराछोरीहरूको काच्चा पदार्थलाई पतन गर्न चाहन े हरूले आफ्न ो मन को कुरा गर्न द न ुहोस्।

पह लो स्थान मा हामीले पोषण व ज् ान मा प्रचल त गलत ध ारणालाई ए कैचोट सच्याउ न काँ चो खन े बाट प्राप्त अ ुभवको सदुपयोग गर्न ुपर्छ जसअ ुसार अ आश्यक खद्यपदार्थहरूलाई हान कारक मान न ् छ जबक वास्तवमै हान कारकहरूलाई स फार स गर न ् छ। स्वस्थकर। यो स्पष्ट रूपमा बु ्न ुपर्छ क कुन ै अपवाद ब न ा ती सबै अवस्थामा जहाँ काँ चो खद्य पदार्थहरू कमजोर ब रामी पेटको व कार र अ ्य रोगहरूबाट पीड तहरूलाई न षेध गर ए को छ ती सबै न षेध त खद्य पदार्थहरू हुन ् जसले ब रामीहरूलाई न को पार्न े द गो र बल यो बन ाउ ँदछ। ।

यस्तो अवस्थामा अब न राम्रो बान ी त्याग्न े प्रश्न उ ठ्दैन ।
बरु रोगीले अब फल माग्छ तर हामी अस्वीकार गर्छौं उ सलाई पकाए को खन ाले न राम्रो लाग्छ तर हामी उ सलाई अल बढी खन मन ाउ छौं । हामी बच्चाको हातबाट फल खोस्छौं र उ सको घाँ टीमा पकाए को खन ा जबरजस्ती फ्याँ क्छौं ।
अर्को शब्दमा भन ्न ुपर्दा उ न ीहरुको रोग र असक्षमताको कारण बन े का खन े कुराहरु खन बाध ्य पारेर हामी उ न ीहरुको अ ्त्य हतार गर्छौं । यस क स मको गलतफहमी सच्याए र मात्रै अफ्नलमा मृत्यु हुन े को सं ख्या ० प्रत शतले कम हुन े छ।

त्यहाँ यी कथन हरूको सत्यताको बारेमा आफैलाई व श्वस्त गराउ न
काँ चो खन े कुरालाई केही मह न ासम्म व्यवहारमा उ तार्न ु बाहेक अरु कुन ै उ पाय छैन र यो प्रयोग हरेक सम दार व्यक्त ले गर्न ुपर्छ। यो यस तर काले पोषण सम्बन ्ध ी व द्यमान गलत र व रोध ाभासी दृष्ट कोणहरूको अ ्त म अ ्त्य गर न े छ।

काच्चा खन े को प्रकाश मा पोषण को आध ारभूत स द्ध ान ्त अब छैन
व श्वव द्यालय र अ ुसन ्ध ान सं स्थान हरूमा मात्र सीम त रहन ुहोस् बरु त न ीहरू सबै मान वजात को लाग प्राथम कमहत्त्वको व षय बन ्छन ्। सामान ्य मान सका लाग हजारौं खद्यपदार्थका वैज् ान क न ाम त न का जट ल सूत्र र त न का पौष्ट कगुण र कथ त फाइदाहरूको लामो थकाइलाग्दो व वरणलाई तीन वटामा सं क्षेप गर्न सक न ् छ।

शब्दहरू मात्र क्च्चा शाकाहारी खन ा वा मान व शरीरको लाग पूर्ण क्च्चा माल।

यसरी काँचो खन े कुरा च क त्सा व ज् ान बाहेकए कआर्दश बन ्छ ए क आर्दश हो जुन वैज् ान कसूत्रले होइन तर तर्कले व्याख्या गर्न सक न ्छ यसको प्रमाण प्रकृत को अकाट्य न यम र आ ारभूत अ ुभवबाट प्राप्त आ ारभूत पर णामहरू हुन ्।

हामीले मान व क्च्चाको न ष्ठालाई क्ह ल्यै अठ्यारो पार्न ुहुँ दैन सामग्री

मान व शरीर ए कजट ल कारखन ा हो। यसलाई अ उ च त रूपमा कारखन ा र प्रणालीहरूको व शाल सं सारको रूपमा मान ्न सक न ्छक प्रत्येकसेल अलग अलग ल इए को आफैमा ए कजट ल कारखन ा हो जुन आफ्न ै पालोमा ध ेरै अ ्य कारखन ाहरू समावेश गर्दछ। हालसम्म अ ुसन ्ध ान वैज् ान क्हरूले प्रत्येककोषमा दश हजार भागहरू पत्ता लगाउ न सक्षम भए का छन ्। प्रत्येकग्रन ्थी वा अं ग यस्ता कोश काहरूको म ल अर्डहरू म लेर बन ेको हुन ्छर ती ग्रन ्थ अं ग प्रणाली कं काल र छालाको सं योजन बाट न ै मान व शरीर बन ेको हुन ्छ।

त न ीहरूले आफ्न ो कार्यहरू ठीकसँ ग पूरा गर्न को लाग यी अत्यध कजट ल कारखन ाहरू र प्रणालीहरूलाई हजारौं व भ न ्न पदार्थहरू भए को क्च्चा माल उ पलब्ध गराइन ुपर्छ जसमध ्ये प्रत्येकको मान व जीवको सामान ्य सं गठन मा प्रदर्शन गर्न े व शेष कर्तव्य हुन ्छ। ती सबै पदार्थहरू सूर्यको क रणको सहायताले बन ाइए का हुन ्छन ् र ब रुवाहरूमा केन ्द्र त हुन ्छन ्। उ दाहरणका लाग बीउ पात वा मकैको दान ा आफैं मा ती सबै पोषक तत्वहरू हुन ्छन ् जुन पशु जीवका लाग आवश्यकहुन ्छ। आव यद्यप ती घटक्हरू व भ न ्न वन स्पत हरूमा त न ीहरूको सं रचन ा र व्यवस्थाको सन ्दर्भमा भ न ्न हुन ्छन ् यसले ध ेरै फरकपार्दैन क न भन े त न ीहरू जीवहरूमा प्रवेश गरेपछ त न ीहरू टुक्र न ्छन ् र पुन सं श्लेष त हुन ्छन ् जुन प्रक्र यामा ए कपदार्थ अर्को पदार्थमा पर णत हुन ्छ। यसरी जीवले आफ्न ो आवश्यक्ता अ ुसार व भ न ्न घटक्हरूको मात्रा पर वर्तन गर्न सक्षम छ तर कुन ै न श्च त रासायन कतत्वको अभावमा त्यो हराए को तत्वलाई जीव भ त्र भ त्र ल्याउ न वा अर्को तत्वले प्रत स्थापन गर्न सक्दैन ।

उदाहरणका लागि प्रयोगशालामा क्लोभरमा क्याल्सियम भिटामिन वा प्रोटिन को ठूलो मात्रा पत्ता लगाउन सम्भव भए को छैन तर यो क्लोभर र अन्य सामान्य घाँसबाट जनावरहरूले आफ्ना सबै भिटामिन र खनिज लवणहरू लिन्छन्। र तिनीहरूको ठूलो हड्डीहरू निर्माण गर्छन्। मासु र बोसो। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा दूध माखन चीज मस्तिष्क कलेजो र मासुको सट्टामा अदूरदर्शी मानिसहरूले क्याल्सियम फस्फोरस भिटामिन र पूर्ण सन्तुलित प्रोटिन को स्रोतको रूपमा सिफारिस गर्छन्। क्लोभर एक्लै हुन सक्छ। सिफारिस गरिए को छैन किनकि यो क्लोभरबाट हो कि ती सबै पदार्थहरू उत्पन्न हुन्छन्। तसर्थ यस्तो र यस्तो खाद्य पदार्थ एकनिश्चित भिटामिन मा धनी छ भनेर दाबी गर्न पूर्ण अर्थहीन व्यर्थ र हानिकारक पनि छ जबकि अर्को एक विशेष खनिज मा प्रशस्त छ किनभने भ्रामक र भ्रमित पार्ने बाहेक त्यस्ता दाबी सेवा गर्दैन। कुनै पनि उपयोगी उद्देश्य।

जीवमा पोषक तत्वहरूको मुख्य कार्यहरू हुन् तीन गुणा। सबै भन्दा पहिले तिनीहरू कोषहरूको निर्माण र नवीकरणको लागि निर्माण सामग्रीको रूपमा सेवा गर्छन्। त्यसपछि तिनीहरूले ती कोशिकाहरूलाई गतिमा राख्न र शरीरलाई न्यानो पनि दिन को लागि आवश्यक ऊर्जा उत्पादन गर्छन् र अन्तमा तिनीहरूले विशेषीकृत कोशिकाहरूलाई तिनीहरूको उत्पादक गतिविधिहरूको लागि आवश्यक कच्चा पदार्थहरू आपूर्ति गर्छन्।

निर्माताले आफ्नो कारखानाको हेरचाह गरे जस्तै हामीले हाम्रो शरीरको हेरचाह गर्नु आवश्यक छ। तदनुसार माथिका तीन गुणा कार्यहरू सञ्चालन गर्न को लागि हामीले हाम्रो शरीरलाई सबै आवश्यक पोषक तत्वहरू एकै अभिन्न सम्पूर्ण रूपमा र प्रकृतिले हामीलाई प्रस्तुत गरेको समान सन्तुलित अनुपातमा आपूर्ति गर्नुपर्छ।

अन्यथा कुनै पनि घटकमा कमी भए मा यो तथ्यले अनिवार्य रूपमा जीवको निर्माण र काममा प्रतिकूल प्रभाव पार्छ।

तर आजको सभ्य मानिसले आफ्नो शरीरलाई कस्तो व्यवहार गर्छ उसले आफ्नो कच्चा मालको अखण्डतालाई बिगार्न जलाउँछ मार्छ र अपमान गर्छ र त्यसपछि उसले मरेका र विषाक्त लाशहरूले अनियमित रूपमा आफ्नो पेट भर्छ। यसरी उसको एकनिश्चित घटकको खपतले उसको जीवको सामान्य आवश्यकतालाई सयौं गुणा बढी गर्न सक्छ केही अन्य घटकको सेवनमा समान कमीको साथ।

पकाए को मासुबाट सेतो रोटी मकारोन ी चामल म ठाई सप्ष्ट मक्खा र
मार्जार न ए कसाध ारण सं रचन ाको असक्षम परजीवी कोश काहरू उ त्पादन गर न ्छ
जसको वजन मुन खन ा दुर्व्यसन ी न सक्न ्छ।
अ ुसन ्ध ान वैज् ान क्हरूले सज लै प्रमाण त गर्न सक्छन ्क
वा वर्ष पह ले मान व अस्वस्थता प्रायः अत्यध कपातलोपन को साथ थ यो।
त्यत बेला मान समा प्रत रोध ात्मकक्षमता बढी थ यो र मान व शरीरले अप्राकृत क
खद्यपदार्थलाई प्रत रोध गर्न र भोकन लाग्न े पखला लाग्न े बान ्ता हुन े र त्यस्ता
अ ्य माध ्यमबाट अत्याध कमात्रामा त्यस्ता पदार्थको प्रवेश रोक्न सक्षम थ यो। यद्यप
समयको अ ्तरालमा मान व जीवले पत त खद्य पदार्थहरूको दबाबको सामन ा गर्छ उ न ीहरूलाई
अपन ाउ ँछ र उ न ीहरूका बच्चाहरूको न रन ्तर मोटापन र त न ीहरूको अ ुहारको
मोटोपन लाई अ ुमत द न ्छ। यी व्यक्त हरू पह ले न र्माण गर्न े र त्यसपछ त न ीहरूको
आफ्न ै सं रचन ा अ ुरूप सरल बेकार न ष्क्र य कक्षहरू कायम राख्न े व्यक्त बन े। यसैले
अत्यध क पातलोपन कम सामान ्य छ र सं सार कुरूप अप्राकृत कशरीरले भर ए को छ।

अब ध ेरै बच्चाहरू बेकारको भयान कबो ल ए र जन ्मेका छन ्
र न ष्क्र य कक्षहरू। त न ीहरूका सरल व चार भए का आमाबाबुहरू आफ्न ा बच्चाहरूको
मोटापन र त न ीहरूको अ ुहारको मोटोपन मा गर्व गर्छन ्। कह लेकाहीँ यो मोटापन यत ठूलो
आयामको हुन ्छक यसले यसको वास्तव कप्रकृत बु ्न ेहरूलाई डराउ ँछ। तैपन मूर्ख
मान सहरूले ती राक्षसहरूलाई त न ीहरूको बच्चाको खन ाको प्याकेजमा राम्रो स्वास्थ्यको
न श्च त सं केतको रूपमा प्रत न ध त्व गर्छन ्।

मान व जीवले परजीवी र बेकार कोश काहरूको अत्यध कवृद्ध लाई न यन ्त्रणमा
राख्न को लाग ठूलो प्रयास गर्दछ त न ीहरूलाई शरीरका सबै खली भागहरूमा व तरण
गरेर माथ ल्लो र तल्लो छेउ मा च उ ँडोको वर पर पेटको छलामुन । र ह प्स
र अ ्यत्र। तथाप यस्तो हुन ्छक कह लेकाहीँ ती कोश काहरू मध ्ये केहीले त्यो
न यन ्त्रणलाई हटाउ न आफूलाई साम्प्रदाय कजीवन बाट अलग गर्न स्वतन ्त्र
बन ्न व्यक्त गत अस्त त्व सुरु गर्न र सीमा ब न ा गुणा गर्न व्यवस्थ त गर्दछ।
प्रायः जीवहरूले ती कोश काहरूको समूहलाई ए कठाउ ँमा राखेर त न ीहरूलाई फैल न बाट
रोक्छ। त्यसपछ उ त्पन ्न हुन े वृद्ध लाई बेन ाइन न ओम्लाज्म वा
बेन ाइन ट्युमर भन न ्छ र यसलाई शरीरका व भ न ्न भागहरूमा स्वतन ्त्र रूपमा
फैल न े वृद्ध बाट छुट्याउ न ुपर्दछ।

Machine Translated by Google

प्रोट न हरू र व शेष गरी पशु प्रोटीन हरू मा फस्टाउ न को लाग र जसलाई घातकन ओम्लाज्म वा केवल क्यान ्सरको रूपमा च न न ्छ।

यो तथ्यलाई जोड द न आवश्यकछक खन ा पकाउ न ु मात्र कारकहोइन जसले खद्य पदार्थको पोषण मूल्यमा हान पुर् याउ ँ छ। सेतो पीठो र पाल स गर ए को चामल काँ चो खँ दा पन हान कारकखद्यपदार्थ हुन ्।

सुकेको पराल पन उ त्तम खद्यपदार्थ होइन यद्यप यसले जीव त प्राणीलाई जीव त राख्न सक्षम छ। गर्मीमा हर यो र जाडोमा सुकाए र खँ दा कान सँ गै गहुँ को डाँ ठ उ त्तम खद्य पदार्थ हुन सक्छ। गाई र भेडाका लाग पहाडको सामान ्य घाँ सलाई उ त्तम खन ा मान ्न सक ँ दैन । ती जन ावरहरू घाँ स पातहरू फलफूल र तरकारीहरूमा ए कैसाथ खुवाउ ँ दै स्वतन ्त्र प्रकृत मा उ न ीहरूको व कासको माध ्यमबाट गए का छन ्। यही कारणले गर्दा ती जन ावरहरूमा रोगहरूका व शेष घटन ाहरू देख पर्छन ् जुन मान सहरूको हस्तक्षेप मार्फत त न ीहरूको कोश काहरूको आवश्यकता अन ुसार उ पयुक्त खद्य पदार्थहरू अस्वीकार गर ए को छ। तैपन कुन ै पन समयमा सामान ्य घाँ सहरू खुवाउ ने जन ावरहरूको अं गहरू मान सको जस्तै खतराहरूको अध ीन मा छैन न ् न त उ न ीहरूका लाग त्यस्तो अां क्का सूक्ष्मजीवहरू हामी जस्तै छन ् साध ारण कारणले गर्दा त न ीहरूसँ ग भान ्सा छैन । केक्यान ्सर कोश काहरूलाई सामान ्य कोश काहरूमा भए का उ च्च गुणहरू प्रदान गर्न र प्रोट न मा कम भए का तर भ टाम न र अन ्य तत्वहरूले भर पूर्ण फलफूलको उ पभोग गरेर समुदायको छातीमा फर्काउ न सम्भव हुँ दैन उ च्चतम पौष्ट कमूल्य तब पृथ्वीमा कुन ै पन औषध ले त्यो कार्य गर्न सक्षम हुन े छैन । औषध र अपरेशन को माध ्यमबाट क्यान ्सर न को पार्न े सबै प्रयासहरू पूर्णतया व्यर्थ छन ् र पूर्ण रूपमा व फलताको लाग बर्बाद छन ्। तर ए कव वेकी मान सले आफ्न ो कच्चा मालको न ष्ठालाई अपमान गर्दैन भन े कह ल्यै क्यान ्सरबाट पीड त हुन ु हुँ दैन ।

यसरी कुखुरा र चामल सूप ब्रोइड कलेजो रोटी र बटर मह जाम र म ठाई बाट उ त्पादन हुन े कोषहरूमा कुन ै पन उ पयोगी काम गर्न सक्न े क्षमता हुँ दैन । मान व शरीरको सक्र य व शेष र पूर्णतया स्वस्थ कोश काहरू काँ चो फलफूल र तरकारीहरूबाट मात्र जन ्म न ्छन ् अर्को शब्दमा भन ्नुपर्दा ती प्रोट न हरू जसले मान व शरीरमा हजारौं व भ न ्न पौष्ट कतत्वहरूलाई त न ीहरूको प्राकृत कर जीव त अवस्थामा प्रवेश गराउ ँ छ र जसलाई खन ाको लतले कह लेकाहीँ ए कप्रकारको गैरपोषक व लास ताको रूपमा खन ्छ। अब सबैले गर्न ुपर्छ

आमाबाबुले गरेको अपराध को ठूलो महसुस गर्न सक्षम हुन् हुन्छ जसले आफ्नो बच्चालाई बेलुकाको खाना । अन्न फलफूलले आफ्नो भोक न मेटाउन भन्नुहुन्छ कि न भने उसले चाँडै खाना खानुपर्छ। यो उसलाई प्राकृतिक कर जीव त अवस्थामा उसको जीवनका लागि आवश्यक पर्ने हजारौं व भ न न कच्चा पदार्थहरू न खान भन्नु जस्तै हो तर ती मध्ये केहीको मृत र न र्जीव लाशहरू परख्नुहोस् जुन उसले उसलाई द न्छ चाँडै खाना को रूपमा।

पकाए र खानेहरू आफूले उपभोग गर्ने खाना मा क्यालोरी प्रशस्त हुन्छ भन्ने सोचेर खुसी हुन्छन्। अब क्यालोरीहरू मात्र उपयोगी हुन सक्छ जब त न ीहरूको पूरा फाइदा ल इन्छ। जब मांसपेशी कोश काहरूको संख्या कम हुन्छ र ती पन कमजोर रोगग्रस्त र लोचव हीन हुन्छन् क्यालोरीहरूको ठूलो भाग अप्रयुक्त रहन्छ र शरीरलाई पर्याप्त मात्रामा समस्या उत्पन्न गरेपछि शरीरलाई अ ावश्यकरूपमा छोड्छ। गर्मी र कुनै उद्देश्य हराए को छ। जब हामी खुल्ला हावामा आो बाल्छौं त्यो आोको ऊर्जा व्यर्थ रूपमा नष्ट हुन्छ तर जब हामी त्यो आोलाई कारखाना को मोटरमा जलाउँछौं यसले पूर्ण रूपमा उद्देश्य पूरा गर्दछ। पकाए को खाना को माध्यमबाट खाना को लतले आफ्नो शरीरको कार्यात्मक आवश्यकताहरू भन्दा बढी तीन वा चार पटक क्यालोरीको सेवन आफ्नो शरीरमा प्रवेश गर्दछ। काँचो खाद्य पदार्थबाट प्राप्त हुने क्यालोरीहरूले उन ीहरूको उद्देश्य पूर्ण रूपमा पूरा गर्दछ क न भने त्यस्ता खाद्य पदार्थहरूमा ती क्यालोरीहरूको उपयोगको लागि आवश्यक सबै कारकहरू हुन्छन्।

यो जीवव ज्ञान ी र डाक्टरहरूको कर्तव्य हुनुपर्छ कि मान सहरूलाई पोषक तत्वहरूलाई एक अर्काबाट अलग न गर्न प्रोत्साहन द नुहोस् तर त न ीहरूलाई सधैं प्राकृतिक रूपमा सन्तुल त अनुपातमा र त न ीहरूको जीव त कोश काहरूसँग सँगै उपभोग गर्नुहोस्। त न ीहरूले व्यक्त गत पोषक तत्वहरूको उपयोग ताको बारेमा कह ल्यै कुरा गर्नु हुँदैन तर त न ीहरूको अपर हार्यतालाई जोड द नुपर्छ। जसरी हामी पेट्रोलको शुद्ध तालाई हवाई जहाजका लाग मात्र उपयोगी न भई अपर हार्य मान्छौं । त न ीहरूले कुनै व शेष भ टाम न को फाइदाहरूको बारेमा कह ल्यै बोल्नु हुँदैन तर त न ीहरूको न ष्ठालाई खलल पार्ने र त न ीहरूलाई नष्ट गर्ने खतराहरूमा जोड द नुपर्छ।

सामान ्यतया पोषणको सम्पूर्ण व ज् ान लाई दुई मुख्य ब न ्दुहरूमा सं क्षेप गर्न सक न ्छर सम्पूर्ण मान वजात को च न ्ताको व षय बन ाउ न सक न ्छ

. मान व पोषण पूर्ण रूपमा जीव त कोश काहरू म लेर हुन ुपर्छ। मात्र जीव त कोश काहरू म लेर बन ेका ती खद्य पदार्थहरूमा मान व शरीरको मागहरू पूरा गर्न आवश्यक सबै गुणहरू हुन ्छन ्। मान व न ेक्रोफेगस होइन । हावामा ं गा समातेर ज उ ँदै न ल्न े वा जङ्गली जन ावरले जस्तै श कारलाई टुक्राटुक्रा पार्न े र त्यसका सबै अ ्द्रा र हड्डीहरू लगाए र न ल न ुभन ्दा ऊमां साहारी हुन सक्दैन ।

. प्रकृत मा सामान ्य र छन ोट दुवै प्रकारका तरकारीहरू छन ्। फलफूल हर यो सागसब्जी अ ाज र जराहरूका उ त्कृष्ट प्रजात हरू सबैभन ्दा उ त्तम र उ च्च पोष त तरकारीहरू हुन ्।

पकाए को खन ेकुरा खँ दा मान सले चारमध ्ये तीन प्रकारका क्षय भए का पदार्थले अफ्न ो भोकमेटाउ ँछर अफ्न ो शरीरलाई अ ्य हजारौं आवश्यक तत्वहरूबाट व ्च त गर्छ। यस दावीको ए उ टा उ ल्लेखन ीय प्रमाण यो तथ्य हो क हजारौं मेड कल प्र स्क्र प्शन हरू मध ्ये कुन ै भ टाम न वा अ ्य न र्द ष्ट गर ए को छैन भन ्न े फेला पार्न गाह्रो छ तर तपाईं ले प्रोट न फ्याट र कार्बोहाइड्रेटहरूको न ाम उ ल्लेख गर ए को प्र स्क्र प्शन पाउ न ुहुन ेछैन ।

छोटकरीमा भन ्न ुपर्दा मान सले पूर्ण रूपमा काँ चो शाकाहारी खन ा खाए मा पूर्ण स्वास्थ्यको आ न ्द ल न ्छ उ सले पकाए को खन ा खाए सम्म ब रामी हुन ्छर त्यस्ता अाहारमा मात्रै बस्दा उ सको मृत्यु हुन ्छ।

रोग कसरी जन ्मन ्छ

अब अर्बौं कोश का म लेर बन ेको ग्रन ्थी ल औं । यी कक्षहरू ध ेरै प्रकारका हुन ्छन ् जसमध ्ये प्रत्येकको अफ्न ो व शेष प्रकार्य वा कार्य गर्न कर्तव्य हुन ्छ। यसरी त्यहाँ मां सपेशी कोश काहरू र उ पकला कोश काहरू छन ् र त्यहाँ ध ेरै अ ्य उ द्देश्यका लाग तं त्र का कोश काहरू र कोश काहरू छन ्। तर कुन ै पन ग्रं थ को कोश काहरूको मुख्य कार्य तरल पदार्थको स्राव हो।

पकाए को खन ा खन े मान सको ग्रन ्थीमा कोश काहरूको पूर्ण पूरक हुन ्छ सायद अ बढी तर तीमध ्ये ए कचौथाई वा पाँ चौं भाग मात्र कुन ै पन उ पयोगी कामको लाग उ पयुक्त हुन ्छ र त्यो पर्याप्त रूपमा हुँ दैन । प्रोट न

ए क्लै व शेष गरी मृत पशु प्रोटीन जसलाई अदूरदर्शी मान सहरूले उ त्तम न र्माण सामग्रीको रूपमा मान छ्न ्प्राय: आ म प्रकारको आकारहीन असक्षम र बेकार कोषको सरल सं रचन ालाई मात्र अस्त त्वमा बोलाउ न सक्छ। त न ीहरूको सं रचन ामा यी कोश काहरू सबैभन ्दा प्रारम्भ कचर त्रका ती आ म जीवहरूसँ ग म ल्दोजुल्दो छन ्जसले व कासवादी व कासको प्रारम्भ कचरणहरूमा पृथ्वीमा आफ्न ो पह लो उ पस्थ त बन ाए का थ ए र जुन सबैभन ्दा सामान ्य न र्माण सामग्री प्रोटीन बोसो र कार्बोहाइड्रेटहरूद्वारा न र्माण गर ए को थ यो।

आामी लाखौं शताब्दीको क्रममा तथाप ती आ म ए ककोश कीय जीवहरूले हामीलाई ज् ात र अार च त भ टाम न हरू र खन जहरू न ामकउ च्च गुणस्तरका पोषकतत्वहरूको मद्दतले लामो व कास प्रक्र या पार गरेका छन ्।

त्यो व कासको क्रममा त न ीहरूले व कास गरे र व भ न ्न जट ल जीवहरूलाई जन ्म द ए । हामी जन ावरको भ्रूणमा जीवहरूको यो ऐ त हास कव कासको सं क्ष प्त पुन रावृत्त देख्न सक्छौं यसको न षेचन को क्षणदेख यसको पूर्ण व काससम्म। ए उ टै प्रक्र या व्यक्त गत मान व कोश काहरु को व कास को समयमा दोहोर्‍याइए को छ।

द इए को ग्रन ्थीमा प्रत्येकव शेष कोश कामा व शेष सं यन ्त्रहरू हुन ्छन ्जुन व शेष पोषकतत्वहरूको आपूर्त द्वारा सक्र य कार्यको लाग क्षमता प्राप्त गर्न मात्र व्यवस्थ त र बन ाउ न सक न ्छ। अन ती सं यन ्त्रहरूको उ त्पादककार्यहरूको लाग आवश्यककच्चा पदार्थहरू कच्चा खद्य पदार्थहरू मात्र उ पलब्ध गराउ न सक न ्छ। पकाए को फूलको अमृतबाट कुन ै पन मौरीले मह बन ाउ न सक्दैन

जब व शेष घटकहरू पर्याप्त मात्रामा सेलमा पुग्दैन न ् यसको व कास सुस्त हुन ्छवा यो रोक न सक्छ। यसले फ्याटी ए न ाप्लास्ट क घातकवा क्यान ्सर कोश काहरू म्याक्रोफेजहरू मेगाकार योसाइट्स पोलीकार योसाइट्स र यस्तै अन ्य रोगग्रस्त कोश काहरूको व व ध तालाई जन ्म द न ्छ।

तसर्थ ग्रन ्थीका अध कां श कोश काहरू मात्र प्रश्न मा पर्दैन न ् व शेषज् ता हास ल गर्न ुहोस् भ न ्न ता तर तरल पदार्थको स्रावको लाग आवश्यककच्चा पदार्थ पन केह कोश काहरूमा पुग्दैन जसले अ ै पन काम गर्न े क्षमता कायम राख्छ जसको कारण ग्रन ्थ ले यसको उ त्पादन को उ च त स्तर कायम राख्न सक्षम हुँ दैन । यो यस तर का हो क ग्रं थ हो

रोगबाट प्रभाव त। कोश काहरूको असं तोषजन कव कास र अ ुच त कार्य अ ्य सबै अं गहरू र प्रणालीहरूमा पन हुन सक्छ जसको पर णामस्वरूप सम्बन ्ध त रोगहरू देख पर्छन ्।

कह लेकाहीँ कुन ै न श्च त ग्रन ्थी वा अं गलाई यत हदसम्म क्षत पुग्छ क यसको हटाउ न अपर हार्य हुन ्छ। पह लो स्थान मा त्यो अं गको व न ाश रोक्न को लाग सबैभन ्दा प्राकृत कउ पायहरू अपन ाउ न ुको सट्टा पुरुषहरूले यसलाई हटाउ न सबैभन ्दा ठूलो समस्या ल न ्छन ् र त्यसपछ यस्तो चमत्कारको प्रदर्शन मा गर्व गर्छन ्। ए ककच्चा शाकाहारी व्यक्त को लाग यो ए कदम स्पष्ट छ क कुन ै पन औषध ले कमजोर सेललाई सामान ्य अवस्थामा पुन र्स्थाप त गर्न र कामको लाग उ पयुक्त क्षमतामा फर्काउ न सक्दैन ।

काँचो खन ेलाई जीवाणुहरूबाट कुन ै डर हुँदैन क न भन े ऊसुरक्ष त हुन ्छ प्राकृत कशक्त हरु द्वारा उ न ीहरु व रुद्ध । सूक्ष्मजीवहरूले पूर्ण रूपमा व कस त र व शेष व भेद त कोश काहरूलाई हान गर्न सक्दैन न ्। त न ीहरूले कमजोर र न ाजुककोश काहरूमा अफ्न ो व न ाश फैलाउ ँछन ्।

वास्तवमा पकाए को खन े व्यक्त ले अफ्न ो अस्त त्व ती केही कच्चा पौष्ट कतत्वहरूको लाग ऋणी हुन ्छजुन उ सले कह लेकाहीँ उ न ीहरूको पूर्ण महत्त्वलाई ध ्यान न द ई आ न ्दको लाग मात्र खन ्छ। अव क न भन े मान व जीवले अ श्वसन ीय रूपमा थोरै मात्रामा पोषणमा अफ्न ो अस्त त्व कायम राख्न सक्छ त्यस्ता थोरै मात्रामा कच्चा पोषणहरू उ सलाई केही समयको लाग जीव त राख्न पर्याप्त छन ्।

अझ सबैभन ्दा ठूला पोषण व शेषज्ञ हरू पन प्रायः खद्यपदार्थको मात्र दोष हो भन ी र दूष तता मान ्छन ्।
त न ीहरूले ताजा सफा र राम्ररी पकाए को सबै खन ेकुराहरूलाई पौष्ट क स्वस्थ र सामान ्य मान ्छन ्। उ न ीहरूमा हजारौं आवश्यकतत्वहरूको अभावले उ न ीहरूलाई कत्त पन च न ्ता गरेको देख ँदैन । जब उ न ीहरूलाई यसको बारेमा सम् ाइन ्छ उ न ीहरूले फलफूल पन खन े जवाफ द न ्छन ्। यो ए कदमै बेकारको जवाफ हो। मान व शरीरका रोगहरू यस तथ्यबाट उ त्पन ्न हुन ्छन ् क हामीले पोषकतत्वहरूलाई ए कअर्काबाट अलग गर्छौं र त्यसपछ त न ीहरूलाई छुट्टै उ पभोग गर्छौं सं योगवश कुन ै उ च त योजन ा ब न ा।

खद्य पदार्थको पौष्ट कमूल्य व व ध तामा होइन खेज्न ु पर्छ उ पभोग गर ए का खन ेकुराहरूको तर रचन ा गर्न े घटकहरूको व व ध तामा

ती खद्य पदार्थहरू। सबैभन्दा सामान्य घाँस अफ्नै मा यसको पौष्ट कघटक्को मात्रामा ध न ी छर भोजको सबैभन्दा शान दार खन ामा पर कार गर ए का ध ेरै पर कारहरूको सम्पूर्ण सं ग्रह। यो व ज् ान को फैसला हो।

रोगहरूको रोकथामको लाग ध ेरै च क त्सा सम्मेलन हरू हुन्छन् जहाँ माध्यम क व षयहरूमा घण्टौं सम्म छलफल गरेपछ च क त्सा व ज् ान का प्रमुखप्रत न ध हरूले उ न ीहरूको रात्र भोजको लाग राम्ररी सजाइए का टेबलहरू भेला हुन्छन्। त्यसपछ प्रकृत को अद्भूत प्रयोगशालामा रोगको रोकथामका लाग बन ाइए का र हजारौं जीवजन्तुहरू म लेर बन ेका अधा ारभूत र पूर्ण सन्तुल त खद्यपदार्थलाई बेवास्ता गर्दै जीर्ण र मरेका लाशहरूले भाँडा मा छन्। अ न राम्रो कुरा के छ भने त न ीहरूमध्ये ध ेरैले प्राकृत कपोषकतत्वहरूलाई अत्यावश्यक न भए को भन्दै कफी र चुरोटले अफ्न ो पोषण कार्यक्रम पूरा गर्छन्। यो कडाई को लाग डाक्टरहरूले मलाई माफ गर्न द न ुहोस् तर थोरै च न्तन गरेपछ त न ीहरू पक्कै पन मसँग सहमत हुन ुपर्छ क यो पोषणको सही प्रणाली होइन र उ न ीहरूले अह लेको गलत खन ा खुवाउ ने प्रचलन मा अधा ारभूत पर वर्तन गर्न गम्भीरतापूर्वक व चार गर्ने समय आए को छ।

कुन ै समय ए स याली देशहरूमा मृत्युदण्डको सजाय पाए का अपराध ीहरूलाई पकाए को मासु मात्र खुवाइन्थ्यो। त न ीहरू सामान्यतया द न भ त्र मर्छन् जबक पूर्ण भोकमरीको अवस्थामा ए कव्यक्त द न सम्म जीव त रहन सक्छ। यसको मतलब यो हो क पकाए को मासु खराब खद्यपदार्थ मात्र होइन तर यसले उ त्पादन गर्ने व षाक्त पदार्थहरूको साथ यो वास्तवमै ए क व ष हो जसले अपेक्षाकृत छोटो समयमा मान सलाई मार्छ।

ध ेरै मात्रामा पाल स गर ए को चामलको सेवन गर्ने मान समा बेरीबेरी हुने गरेको सामान्यतः थाहा छ जसले ध ेरै पीडा खेप्दै ब रामीको ज्यान ल न्छ। अब सायद बेरीबेरीको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण लक्षण पोलीन ेर ट स हो तर यो रोगको मात्र लक्षण होइन यो केवल लक्षण को ए कठूलो सं ख्या हो। न त भ टाम न B को कमी यो रोग को ए कमात्र कारण हो यो सामान्यतया मान न्छ। पाल स गर ए को चामलमा कुन ै पन ज् ात वा अपर च त भ टाम न हुँदैन। सेतो रोटी र सामान्यतया सबै तयारी

सेतो पीठोमा पाल श गर ए को चामलको जस्तै व शेषताहरू छन् । कृत्र म च न ी र स्पष्ट फ्याटको हकमा पन तयस्तै हुन्छ जुन हजारौं पोषकतत्वहरूमध्ये एकवा अर्कोका प्रत न ध मात्र हुन् ।

पकाए को खन ेकुराको मुख्य अहार बन ाउ न े उ परोक्त खद्यपदार्थहरू मृत्युको मुख्य कारक हुन् यसले मात्र पखला सं क्रामकरोग बाथ गाउट स्क्लेरोस स मधुमेह एपोप्लेक्सी क्यान्सर र असं ख्य रोगहरूको अघमा व्यक्त को ज्यान ल न्छ। अन्य रोगहरु।
क ह लेकाहीँ एकवर्षको उमेरमा मार्छन् क ह ले पाँच १० ० वा ७० वर्षको उमेरमा उपभोग गर ए का खन ेकुराको दुई वर्गको सापेक्ष अनुपात पकाए को खन ा र काँचा पोषण र वं शानुगत मात्रामा न र्भर गर्दछ। प्रत रोध व्यक्त मा प्रसार त हुन्छ।

गलत पोषणको पर णाम स्वरूप अाजकल धेरै आमाहरूसँग आफ्ना बच्चाहरूलाई सुत्केरी गर्न दूध छैन तयसैले त न ीहरूमध्ये कोहीले आफ्ना बच्चाहरूलाई सुकेको दूध ब स्कुट सेतो रोटी र च या खुवाउँछन् । स्वाभाव करूपमा बच्चा बेकार र कमजोर हुन थाल्छ। व श्वका बाल अस्पताल र अन ाथालय यस्ता ब रामीले भर ए का छन् ।

यस्ता बालबाल कालाई फलफूलको जुसको दुई ग लास मात्र द नु पर्याप्त हुन्छ एकपन्ध्र द न मा त न ीहरू पूर्ण रूपमा आफ्नो स्वास्थ्य प्राप्त गर्न सकून् भने र दैन का तर खन ेकुराको लतमा परेका अहारव द्हरूले फलफूलको आवश्यकतालाई बेवास्ता गर्दै बच्चाको खेर गए को शरीरमा सबै क स मका पीडादायी प्रयोग गर्छन् र तयसबाट रगतको अन्त म थोपा न कालेर सुकेको दूध मासुको अर्कले पोषण द न े प्रयास गर्छन् । कृत्र म भ टाम न र व भ न्न औषध हरू। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा प्रकृत ले उदारतापूर्वकउपलब्ध गराए को पौष्ट कतत्वहरूको सामं जस्यपूर्ण सन्तुलन लाई बेवास्ता गर्दै उन ीहरूले आफ्नो प्रयोगशालामा केही अं शका ज् ान प्राप्त गरेका केही तत्वहरूद्वारा ती बालकको कमजोर शरीरमा प्रयोग गर्न थाल्छन् । यद तयो बच्चाले कुन ै न कुन ै रूपमा प्राकृत क खद्यपदार्थहरू प्राप्त गरेन भने ऊन श्च त रूपमा मर्छर तयस्ता मृत्युहरू हजारौं मा हुन्छन् । तर अ डरलाग्दो कुरा केहो भने धेरै भोली अहारव द्हरूले तयस्ता बच्चाहरूलाई काँचो फल खन े अनुमत द ँदैन न्क त न ीहरूको कमजोर पेटले यसलाई पचाउ न सक्दैन वा त न ीहरूले फलको प्रश्न लाई व वेकमा छोड्छन् । बालबाल काका अभ भावक सम्बन्ध मा

यो सान ो महत्व को ए कआ ावश्यकव लास ता को रूप मा। ध ेरै अस्पतालमा मासु ब स्कुट सुकेको दुध च न ी च या मार्जार न भात सेतो रोटी कृत्र म भ टाम न र औषध जत मन पर्न े पाइन ्छ तर फलफूल न सक्न े ए उ टै यन ्त्र पन न भेट्न े तथ्य साक्षी छ। जुस फलफुल क न ्न ु पन अ वार्य छैन । यस्ता अस्पतालबाट दर्जन ौं बालबाल काको शव न काल न ्छन ् तर ती मृत्युका लाग पोषणको अप्राकृत क प्रणालीलाई ज म्मेवार ठहराउ न कोही चाहँ दैन न ्।

म सबै डाक्टरहरूको मान वीय भावन ालाई अपील गर्दछु। उ हाँ हरूले यस व षयमा गम्भीरतापूर्वकव चार गरोस्। म व श्वका हरेकदेशका सबै व श्वव द्यालयका प्राध ्यापकहरू र सबै ज म्मेवार न कायहरू र स्वास्थ्य मन ्त्रालयहरूलाई सोध ्छु क उ न ीहरू आफ्न ा जन ताको स्वास्थ्य र कल्याणको लाग च न ्त त छन ्क छैन न ्। यद त न ीहरू छन ्भन े त न ीहरू ढ लाइ न गरी काम गर्न सेट गर्न ुपर्छ। मेरा कथन हरू पर कल्पन ा मात्र होइन न ् अकाट्य तथ्यहरू हुन ् जुन मैले पाठकसामु ग न ीप गहरूमाथ को प्रयोगको पर णामको रूपमा होइन तर मेरो पर वार र मेरो जीव त उ दाहरणद्वारा प्रस्तुत गर्दछु।

रोगको रोकथाम र उ पचार गर्न े र जीवन स्तर उ कास्न े ए कै समयमा हरेकस्वास्थ्य मन ्त्रालयले जन समुदायको ध ्यान ाकर्षण गराउ न े उ द्देश्यले सूचन ा व भागको स्थापन ाका लाग न गण्य बजेट व न योजना गर्न ु हो। खन ा पकाए र साथै भ टाम न को कमी भए का खद्य पदार्थहरू व शेष गरी सेतो रोटी भात मासु स्पष्ट बोसो च न ी च या कफी मादकर गैरअल्कोहलयुक्त पेय पदार्थहरूबाट हुन े हान । त्यसपछ त न ीहरूले मान सहरूलाई सकेसम्म पकाए को खन ाको खपत कम गर्न र उ न ीहरूको पोषण बान ीमा क्रम कपर वर्तन हरू पर चय गराउ न मन ाउ न ु पर्छ।

स्वभाव करूपमा सबै पुरुष सम दार न हुन े भए काले सबैलाई ए कै पटककच्चा खन ेकुरा बन ाउ न सम्भव छैन तर मान सले बाल्यकालदेख न ै आफ्न ो शरीरको उ च त कच्चा पदार्थसँ ग पर च त हुन आवश्यकछ। गलत र खतरन ाकपूर्वाग्रहहरू र यो बु ्न ुपर्छक यो कुखुराको सूप चामल कटलेट अण्डा र बीफस्ट कले होइन जसले उ न ीहरू र उ न ीहरूका बच्चाहरूलाई स्वास्थ्य र शक्त द न ्छ तर अं कुर त गहुँ गाजर टमाटर न ट अं गूर र आद । उ दाहरणको रूपमा २ वर्षसम्म मासु र अ ा ्य पकाए को खन ेकुरा खँ दा मैले आफ्न ो सबै शक्त गुमाए को थ एँ ।

सास फेर्न ब न ा दुई पाइला माथ न जान ुहोस् तर अग्ना अठ वर्षसम्म पकाए को खन ा त्यागेर न कै सहजताका साथ ह माल चढ्न सक्छु।

मलाई थाहा छैन अग्नकल केवैज् ान कअग्ना ारमा ध ेरै बाल गृह र द वा न र्सरीहरूमा उ न ीहरूले बच्च ाहरूको ड स्पोजलमा ब स्कुटका बक्सहरू राख्छन ् उ न ीहरूले च ाहेको बेला अफूलाई मद्दत गर्न ।
ती हान कारक पदार्थहरूको बाकसलाई गर्मीमा ताजा फलफूल गाजर काक्डी र टमाटर र जाडोमा सुकेको फलको टोकरीले प्रत स्थापन गर्न ुपर्छ जसबाट बच्च ाहरूलाई हरेक घण्टा स्वतन ्त्र रूपमा र उ न ीहरूलाई मन पर्न े खन द न ुपर्छ। द न को। तब सबैले देख्न ेछन ् क कसरी प्रकृत को न यम अन ुसार बालबाल काले अफैले ब ग्र ए को खन ेकुराको सट्टा फलफूल खन थाल्छन ् यसरी अफ्न ै हातले अफ्न ो स्वास्थ्यको अश्वासन द न ्छन ्।

सबै प्रकारका अस्पतालहरूमा कच्च ा खन े प्रणाली अपन ाउ न ुपर्छ ब रामी र जन तालाई प्राप्त न त जाहरूको बारेमा जान कारी गराउ न ु पर्छ। सार्वजन क रेस्टुरेन ्टहरूमा ध ेरै उ पयोगी सुध ारहरू गर्न सक न ्छ। पकाए को खन ाको अा न ्द बाट खद्य दुर्व्यसन ीहरूलाई पूर्णतया व ्च त न गरी त न ीहरूको रूपमा घातक समयको लाग त न ीहरूको मात्रा कम्त मा प्रत शतले घटाउ न र ताजा सलाद र काँ चो कम्पोटहरू र द्वारा घाटा प्रत स्थापन गर्न सम्भव छ। मौसमका फलफूलका ध ेरै प्रकारहरू। यसरी खन प न मा व व ध ता र रमाइलो मात्र न भई जन ताको स्वास्थ्य पन सुदृढ हुन ेछ र सार्वजन क अर्थतन ्त्रमा उ ल्लेख्य बचत हुन ेछ।

ए कपटक जन ताले पकाए को खन ेकुराबाट हुन े हान हरू बारे जान सकेपछ त न ीहरूले त न ीहरूबाट बच्न प्रयास गर्न ेछन ्। अफ्न ो लतको अवाजलाई डुबाए र हाम्रो उ दाहरण पछ्याउ न े र पूर्ण काँ चो खन े अभ्यासले अफ्न ो र अफ्न ो पर वारको पूर्ण स्वास्थ्य सुन श्च त गर्न े ध ेरै सम दार व्यक्त हरू पन भेट न ेछन ्। न को हुन े सबै अशा गुमाइसकेका वा अप्राकृत कशक्त ले व कृत भए का मान सहरूले काँ चो खन ेकुराको कडाई का साथ पालन ा गर्दा केही मह न ाभ त्रै अफूले सध ै सपन ा देखेको स्वास्थ्य प्राप्त गर्न सक्न ेछन ् भन ्न े महसुस गर्न ेछन ्।

मान सहरूले उ पचारात्मकप्रदर्शन गर्न ध ेरै पुस्तकहरू प्रकाश त गर्छन ् अं गूर खजुर स्याउ अं गूर प्याजवा मूला जस्ता छुट्टाछुट्टै फलफूल र तरकारीका गुणहरू र त्यसलाई सेवन गर्न े व शेष व ध हरू व कास गरेर त न ीहरूले ती कार्यहरूलाई वैज् ान कप्रक्र याको ल्कोसह त लगान ी गर्न े प्रयास गर्छन ्। वास्तवमा कच्चा ा ब रुवाका सबै खद्य क स्महरू उ त्तम पोषण हुन ् र समान गुणहरू छन ्। जुन सुकैरोगबाट व्यक्त पीड त भए तापन त न ीहरूले शरीरको मागहरू पूरा गर्छन ् त न ीहरूले अं गहरूको कार्यहरू व न यम त गर्छन ् त न ीहरूले रोगीको स्वास्थ्यलाई पुन र्स्थाप त गर्छन ्। यस्तो सल्लाहको लाग कुन ै पन पैसा ल न ुआन वीय भए कोले त्यस्ता सत्यताहरूको जान कारी जन ताको न शुल्कपहुँ चमा राख्न ुपर्छ।

पकाए को खन ेकुराको आहारशास्त्र घातकव रोध ाभासले भर ए को हुन ्छ। ध ेरै अवस्थामा हान कारकखद्य पदार्थहरूलाई उ पयोगीको रूपमा स फार स गर न ्छ जबक अत्यावश्यक वस्तुहरूलाई हान कारकको रूपमा प्रस्तुत गर न ्छर कड ा रूपमा न षेध गर ए को छ। यो क न भन े पकाउ न ेखन ेहरूको अन ुभव खद्य पदार्थहरूको तत्काल स्पष्ट र व रोध ाभासी प्रभावहरू र प्रयोगशालामा गर ए को गलत गणन ाहरूमा आध ार त छ। ती व रोध ाभासी र गलत गणन ाहरूको पर णाम स्वरूप लाखौं न र्दोष मान सहरू मार न ्छन ्।

सबैभन ्दा भरपर्दो गाईड भन ेको कच्चा खन ेको आध ारभूत र स द्ध अन ुभव हो जसको फलस्वरूप च क त्सा व ज् ान मा सामान ्यतया र व शेष गरी आहारशास्त्रमा भए का सबै त्रुट व रोध ाभास र गलतफहमीहरू प्रकाशमा ल्याइन ्छर ए कपटकसुध ार न ्छ। सबैको लाग । त्यो अन ुभवका उ दाहरणहरू ध ेरै टाढा र व्यापकरूपमा गुणा गर्न र प्राप्त पर णामहरू सबै मान वजात लाई पर च त गराउ न आवश्यकछ।

न वजात श शुलाई पकाए को सामान खन लगाउ न ु सबैभन ्दा खराब अपराध हो

पकाए र खन ु ए कअप्राकृत कबान ी हो यो सबै मान व रोगको कारण हो र यो यस्तो भयान कलत हो भन ्न े कुरा सबैलाई प्रस्ट हुन ्छक ए कपटकमान स यसको खेदरह त चपेटामा परेपछ पीड त व रलै मुक्त हुन सक्षम हुन ्छ। आफैं फेर यसको चं गुलबाट।

ए कसम दार व्यक्त लाई केअध कार छक ए कको जीव मा पर च य गर्न

न   र्दोष न वजात श   शु अफ्न ै हातले   आोमा जलाए र   भत्काइए का   मार   ए का खन े कुराले अफ्न ो सान ो बच्चाको अं गहरू न ष्ट गर्न े उसलाई केअध   कार छ   केयो सबै अपराध हरूमध ्ये सबैभन ्दा न   र्दयी होइन   यो वास्तवमा ए कहत्या   ए कक्रूर फ   ल   साइड होइन   म अफैं   ले मेरा दुई प्यारा छोराछोरीलाई अफ्न ै हातले यसरी मारेको छुर अपराध को ठुलोताबारे म राम्ररी सचेत छु।

वास्तवमा   सबै खन ादुसन ी आमाबाबु फ   ल   साइड हुन ्। वर्तमान   मा शताब्दी कोही पन   प्राकृत   कमृत्यु मर्दैन । सबै मृत्युहरू पकाए को खन ाबाट हुन े रोगहरूको पर   णाम हुन ्   र बच्चाहरूलाई पकाए को खन ा खन   स   काउ न े मान   सहरू त   न ीहरूका आमाबाबु हुन ्। पकाए को खन े कुरा खन े आमाबाबुले अफ्न ा छोराछोरीको हरेकरोग र व   कारको ज   म्मेवारी उ न ीहरूको अफ्न ै काँ ध मा छभन ्न े पूर्ण रूपमा बु   न ुपर्छ। त   न ीहरूले अफ्न ो सामान ्य गल्ती मार्गमा लाग   रहन ु अघ   यो कुरालाई गम्भीरताका साथ तौल्न ु पर्छ।

हरेकक्यान ्सर वा हृदयाघातको जरा बच्चालाई द   इन े पह   लो पकाए को खन ाले राख   ए को हुन ्छ   रोग ध ेरै बढेको उ मेरमा देख पर्दा पन   ।

यो तर्कगर्न सक   न ्छक   ठूला मान   सहरूलाई पकाए को खन ाबाट पूर्ण रूपमा व   ्च   त गर्न गाह्रो छ। त्यसोभए ध ेरै राम्रो छ   त्यस अवस्थामा उ न ीहरूलाई उ न ीहरूको हृदयको सामग्रीमा उ न ीहरूको हान   कारकबान ीहरूमा लाग   रहन   द   न ुहोस्। तर केहो जसले उ न ीहरूलाई श   शुको अभ   न ्न   कच्चा पदार्थहरू जलाउ न   न ष्ट गर्न   उ न ीहरूका अव अवश्यकतत्वहरूबाट व   ्च   त गर्न   हान   कारकपदार्थहरूमा पर   णत गर्न र त्यसपछ बच्चालाई द   न बाध ्य पार्छ   न   र्दोष बालबाल   कापर्त   को यो अमान वीय व्यवहार यो बर्बरता अवश्य बन ्द हुन ुपर्छ।

व   ज्   ान को कुन ै न   यम छैन जसले आमाबाबुलाई अफ्न ो बच्चालाई सेतो रोटी पाल   श गर   ए को चामल वा म्याकरोन ीको सट्टा अं कुरेको गहुँ द   न बाट रोक्छ। सुकेको दूध को सट्टा गाजर   सुन ्तला   अं गूर र स्याउ को ताजा रस   कम्पोटको सट्टा कच्चा फल   मासु र बोसोको सट्टा ओखर   बादाम   अं कुर   त स   मी र मटर। काँ चो खन े कुरा खँ दा बच्चाले स्वस्थ खुसी   दीर्घायुको अ न ्द ल   न ्छभन े वैकल्प   कआहारले रोग र अकाल मृत्युतर्फ लैजान ्छ। तपाईं   ढुक्कहुन सक्न ुहुन ्छक   बच्चाले अफ्न ो सम्पूर्ण आत्माले कच्चा खन ा चाहन ्छ। उ सले अफ्न ो कच्चा पदार्थहरू अक्षुण्ण अवस्थामा पाउ न ु पर्छर उ न ीहरूमाथ   उ न को न   र्व   वाद अध   कार छभन ्न े माग गर्दछ।

सामान ्य ज्   ान र व   वेकव   हीन डाक्टर वा अभ   भावकले कम्त   मा पन
ह   चक   चाहट ब   न ा तदन ुसार कार्य गर्न ुपर्छ।

जब तीन   वा चार मह   न ाको उ मेरमा बच्चाको अं गहरू सुरु हुन ्छ
अ   यम   त रूपमा स   ्चालन   गर्न   अदूरदर्शी डाक्टरले आमा जलेका हजारौं   पदार्थहरूको
सट्टामा दुई वा तीन प्रकारका कृत्र   म भ   टाम   न हरू लेख्छन ्वा ध ेरैमा औषध   को रूपमा
स   फार   स गर्छन ्   केही न ाप्न े चम्चा फलफूलहरू। रस   यसरी उ सको अफ्न ै र बच्चाको
आमाबाबुको अ ्तस्करणलाई आराम द   न ्छ। आमाले प्राकृत   क खद्य पदार्थमा पाइन े
भ   टाम   न लाई अफ्न ै हातले न ष्ट गर्दैन भन े बच्चा क   न भ   टाम   न को कमीबाट ग्रस्त
हुन ्छ

ए कक्षणको लाग   अँखा बन ्द गरौं   र प्रकृत   ले गर्न े चमत्कारलाई पूर्ण रूपमा अफैं   मा
च   त्रण गरौं   । गहुँ को ए उ टा दान ा मुखबाट मान व शरीरमा फ्याक्ट्रीमा प्रवेश गर्न े ब   त्त   कै
जीवले त्यो दान ा ल   न ्छ   त्यसलाई भाँ च्छर सम्पूर्ण शरीरमा व   तरण गर्छ। त्यो अ ्न मा
केन ्द्र   त हजारौं   व   भ   न ्न पदार्थहरू चारै द   शामा घुम्छन ्र प्रत्येकआअफ्न ो
कर्तव्य पूरा गर्न   जान ्छ। यसरी   गहुँ को दान ामा व   भ   न ्न पोषकतत्वहरूले हजारौं
व   भ   न ्न   कार्यहरू गर्दछर कुन ै दोष वा दोष ब   न ा जीवको जैव   ककार्यहरू स   ्चालन   गर्दछ।

तर केहुन ्छजब हामीले पेटमा ए कटुक्रा घुसाउ ँ छौं
सेतो रोटी   यसले उ द्देश्यव   हीन   पेटलाई काम गर्न   सेट गर्छ   यसलाई जलाइन ्छर बेकार
तापमा पर   णत हुन ्छ   वा   सबै भन ्दा राम्रो   यो केही बेकार   बेकार कोषहरूमा केही
मोर्टारलेस ई ं ट वा ढुङ्गाहरू थप्न   जान ्छ। शुद्ध   गहुँ खन े मान   सको हृदय मकैको दान ाजस्तै
बल   यो र बल   यो हुन ्छ   तर सेतो रोटी खन े मान   सको हृदय उ सले खए को रोटीजस्तै कमजोर र
न ाजुकहुन ्छ। यसका लाग   हृदयघातको बढ्दो सं   ख्याको साक्षी द   न ुहोस्।

कुन ै चमत्कारले आमसारा सं   सार अफ्न ो होशमा आउ न ु पर्छ
र काँ चो खन े बान ी अपन ाउ न ुहोस्   केही व   शेष केसहरू बाहेकत   न ीहरूको रोगहरू ध ेरै
आाड   बढेका छन ्   आउ ँ दो तीन   वा चार दशकहरूमा वृद्ध   न भए सम्म कुन ै पन
असामय   कमृत्यु हुन े छैन ।

मान सहरू चरम बुढेसकालमा पुग्छन्। जस्तै पकाए र खँदा हुने मृत्यु सबैभन्दा ठूलो युद्ध मा भए को भन्दा धेरै गुणा बढी हुन्छ।

हरेक असहाय बालबाल काको न ाममा म फेर पन सबै वैज् ान क हरुलाई अपील गर्दछु सान ा बच्चाहरू व रुद्ध को त्यो भयान क अपराध को तत्काल अन्त्य गर्न का लाग श क्षाका मान सहरू राष्ट्रका नेताहरू स्वास्थ्य मन्त्रालयहरू अभ भावकहरू र व श्वभरका दयालु मान सहरू। हरेक द न को ढ लाइले हजारौं न र्दोषको ज्यान ल न्छ। हुर्केका मान सहरु पकाए को खने कुराको प्राणघातक आ न्दका लाग अफ्न ो ज्यान त्याग गर्न र आत्महत्या गर्न स्वतन्त्र छन् तर उ न ीहरुलाई उ न ीहरुका गर ब बालबाल काहरुको हत्या गर्ने अध कार कसले द यो व शेषगरी ती खने कुराले उ न ीहरुलाई कुनै आ न्द द न्ुभन्दा टाढा मात्र हो। घृणा सं ग बच्चाहरु बच्चा ठुलो भए पछ उ सले अरुले खए को देखेर आफैले पन खन मन लाग्छ भन्ने तर्क गर्न्ु बेकार हो। सबैभन्दा पह ले पकाए र खने जस्ता बर्बरता धेरै द न ट कुन सक्दैन र हामी काँचो खने को प्रारम्भ क व जयको लाग व श्वस्त भई प्रतीक्षा गर्न सक्छौं। त्यसो त लाखौं मान सहरु छन् जो अरुको रक्सी वा लागु पदार्थको लत देख्छन् तर त्यस्ता दुर्गुणहरुबाट आफूलाई टाढा राख्छन्। मेरो बच्चा पह ले नौ वर्षको छ

यसले लाई बु ाउँछ जब पुस्तकको यो खण्ड लेख ए को थ यो र उ न ी
सबै कुरा बु ्न सक्छ उ सले पकाए को खन ा अरू मान सहरूले खए को देख्छे तर ऊ आफैले अफ्न ो सम्पूर्ण आत्माले यसलाई घृणा गर्छ। कुन अफ म दुर्व्यसन ीले अफ्न ो बच्चालाई लागूऔषध को बान ी पालन ाबाटै स काउँछ
कुन सामान्य ज् ान ले मान सलाई अफ्न ो छोराको बल दान गर्न र अफ्न ो व्यक्त गत लतहरूलाई स्वीकृत द न र न रन्तरता द न को लाग उ सको घृण त बान ीहरूको प्रारम्भ कसाथी बन ाउ न प्रेर त गर्छ आमाबाबुले पह ले प्रकृत को न यम अ ुसार स्वस्थ बच्चा हुर्काउ न द न्ुहोस् र त्यसपछ ठूलो भए पछ त न ीहरूले अ ्य सबै दुर्गुणहरूको मामलामा जस्तै उ हाँ को भव ष्यको कार्यलाई अफ्नै इच्छामा छोड्न द न्ुहोस्।

यी पङ्क्त हरू पढेपछ कुनै पन सम दार अभ भावकले अ ्य अध कारीहरूले ए कदम फरक सल्लाह द ए को तथ्यमा औच त्य पाउ न सक्दैन न्। यद उ न ी सत्यको आवाजलाई बेवास्ता गर रहन्छ न्भने उ न ले अफ्न ो बच्चाको स्वास्थ्य बर्बाद गर्ने र उ सको भव ष्यलाई कमजोर बन ाउ ने ज म्मेवारी अफ्न ो काँध मा ल न्ुपर्छ। १० ००० पदार्थलाई शून्य पदार्थले जीव त कोश काहरू मृत कोषहरूद्वारा पूर्ण रूपमा सन्तुल त कच्चा पदार्थहरू व कृत पदार्थद्वारा प्राकृत क

अप्राकृत कपोषणद्वारा पोषण सेतो रोटीद्वारा अं कुर त गहुँ मासुद्वारा हर यो मटर र जामद्वारा ताजा फलहरू।

ग्यास्ट्रोलेट्रोस जीवव ज् ान ीहरूले प्रमाण त गर्न ुपर्छक प्रकृत छ

ए मा खद्यान ्न को साथ हामीलाई प्रस्तुत न गर्दा गल्ती भयो

पकाए को राज्य

म सार्वजन करूपमा सबै वैज् ान क्हरूलाई मेरो व चार पुष्ट गर्न अपील गर्दछु त न ीहरूलाई सम्पूर्ण सं सारमा घोषणा गर्न ुहोस् वा प्रमाण त गर्न क जब प्राकृत कखद्य पदार्थहरू आगोमा राख न ्छ त न ीहरूको पोषकतत्व वा ऊर्जा सामग्रीहरूमा कुन ै न ोक्सान हुँ दैन जीव त तरकारी कोश काहरूको मृत्यु हुँ दैन र परमाणुहरूको सं रचन ामा कुन ै पर वर्तन हुँ दैन । त न ीहरूले थप प्रमाण त गर्न ुपर्दछक मान व जीवका लाग पोषकतत्वहरू स र्जन ा गर्दा पर पक्वहरूले उ न ीहरूलाई शुद्ध पकाए को वा जलाइए को अवस्थामा खद्य पदार्थहरू हामीसामु प्रस्तुत न गरेर गल्ती गरेको छ कारखन ा र भान ्छामा स ्चालन गर न ्छ। प्रकृत मा पाइन े भ टाम न को तुलन ामा कृत्र म मान व न र्म त भ टाम न को पोषण मूल्य बढी हुन ्छ भन ्न े प्रकृत का त्रुट हरूलाई सच्याउ न का लाग वैज् ान कउ पायहरू हुन ्। त्यसो गर्न न सकेर त न ीहरूले अह लेसम्म भए का दुखद गल्तीहरू स्वीकार गर्न ुपर्छर ए कपटकपकाए को खन ालाई सदाको लाग हटाउ न त न ीहरूले ब्रह्माण्डको ज् ान को शरण ल न ुपर्छर पृथ्वीको प्रकृत ले स र्जन ा गरेको प्राकृत कखद्य पदार्थहरूको सं रचन ामा हस्तक्षेप गर्न बन ्द गर्न ुपर्छ। आफूलाई मासुभक्षी ठान ्न ेहरूले आफ्न ो कोश कालाई न मारेर वा कुन ै पन हालतमा क्षय न गरी मासुभक्षी जन ्तुहरूजस्तै आफ्न ो मासु सकेसम्म ताजा र पूरै उ पभोग गरून ्।

हामीले मान व जीवका लाग प्रकृत ले बन ाए को कच्चा पदार्थको अखण्डतालाई खलल पार्न े अध कार छैन जब हाम्रा सबै वैज् ान कसाध न हरू प्रयोग गरेर हामी सबैभन ्दा सान ो ए कल कोश का जीवहरू स र्जन ा गर्न सक्षम छैन ौं जब हामीलाई थाहा भए का सबै पोषकतत्वहरूको मद्दतले हामी कुन ै जीवलाई कृत्र म रूपमा खुवाउ न र लामो समयसम्म जीव त राख्न सक्दैन ौं र जब हामी मकैको दान ामा रहेको पदार्थको हजारौं भाग पह चान गर्न मुश्क लले सफल भए का छौं । यो साँ चो हो क व भ न ्न पोषकतत्वहरूको पह चान मा ठूलो अन ुसन ्ध ान गर ए को छर उ ल्लेखन ीय प्रगत भए को छर फलस्वरूप ध ेरै महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वहरू छन ्।

घटकहरू पत्ता लगाइए का छन ् तर ती सबै आ ष्कारहरू कृत्र म उ पग्रहहरूको आ ष्काररभन ्दा बढी महत्त्वपूर्ण हुन सक्दैन न ्। कृत्र म भ टाम न र मकैको दान ा बन ्न ेपोषकतत्वहरू बीचको भ न ्न ता मान व न र्म त कृत्र म उ पग्रहहरू र हाम्रो सम्पूर्ण ग्यालेक्ट कप्रणाली गठन गर्न ेआकाशीय प ण्डहरू बीचको भ न ्न ताको रूपमा समान क्रमको छ। तथाप कृत्र म उ पग्रहहरू बन ाउ न ेवैज् ान कहरूले अस्थ त ग्यालेक्सीहरूलाई न ष्ट गर्न ेर त न ीहरूको ठाउँ मा आफैं ले न याँ स र्जन ा गरेको अन ्तरतारकीय प ण्डहरूले कह ल्यै अन ुमान गर्दैन न ्।

प्राकृत कन यमहरूलाई ध ्यान पूर्वकअध ्ययन गर्न ुहाम्रो उ त्तम पाठ्यक्रम हो पशु र तरकारी जीवहरूको व कास। तर कुन ै पन हालतमा हामीले प्रकृत को कामलाई पूर्ववत गर्न ुपर्दछर त्यसपछ दयन ीय ग्रन ्थ न कासी र कृत्र म भ टाम न हरूको मद्दतले यसलाई पुन र्न र्माण गर्न ेप्रयास गर्न ुपर्छ।

जब हामी आलु वा मज्जाको टुक्रालाई मक्खन मा राख्छौं र यसलाई फ्राइ गर्न थाल्छौं हामी पह लो क्षणबाट न ै यसको व न ाशको प्रक्र या सुरु गर्छौं । यो तुरुन ्तै स स लो हुन थाल्छ सुक्न थाल्छ खैरो बन ्न र त्यसपछ सुक्न थाल्छ र यद हामीले यो कार्यलाई अल लामो समयसम्म जारी राख्यौं भन े यो खरान ी हुन ्छर खरान ीमा पर णत हुन ्छ। हाम्रो न ाकमा गुदगुदी गर्न े त्यो स्वाद लो गन ्ध प्राकृत कखद्यपदार्थको सबैभन ्दा मूल्यवान घटकको गन ्ध हो जुन हाम्रो इन ्द्र यहरूमा हाँ स्छर पातलो हावामा गायब हुन ्छ।

कुक ं ग र बेक ं ग शब्दहरू अर्थमा प्रयोग गर्न ुहुँदैन तयारी न र्माण र सुध ार गर्दै जसरी त न ीहरू अह ले सम्म प्रयोग भइरहेका छन ् उ न ीहरूलाई काममा लगाउ न ुपर्छ बरु बर्बाद गर्न े न ष्ट गर्न े जलाउ न े मार्न े वा व न ाश गर्न े भावन ा व्यक्त गर्न क न क ती आरेसन हरूद्वारा हामीले हाम्रो जीवको लाग महत्त्वपूर्ण महत्त्वको सबैभन ्दा मूल्यवान वस्तुहरू न ष्ट गर्छौं र यसरी हामी मान वता व रुद्ध को सबैभन ्दा जघन ्य अपराध गर्छौं ।।

एउटा बच्चाले पकाए को खन ाको स्वादलाई घृणा गर्छ जुन फूड ए ड क्टलाई मात्र स्वाद ष्ट देख न ्छ जस्तै लागूऔषध दुर्व्यसन ीलाई अफ म मन पर्छजस्तो लाग्छ

सरल व चार भए का मान सहरूले सोच्न सक्छन ् क यो व ्च त गर्न क्रूर हुन ेछ पकाए को खन ाको स्वादबाट व्युत्पन ्न आ न ्दको बच्चाहरू। यस्तो

मान सहरूले बु न ुपर्छक वास्तवमा पकाए को खन ाहरू स्वाद लो हुँदैन न ् जसरी अफ म लागुऔषध को दुर्व्यसन ीलाई मीठो लाग्छ त्यसरी न ै खन ेकुराको दुर्व्यसन ीलाई मात्र स्वाद लो लाग्छ। अहिलेसम्म हामीलाई यो सरल सत्य बताउ न कोही पन छैन क न क आ ाद कालदेख कोही पन खन ाको लतबाट मुक्त भए को छैन ।

न वजात श शुको अं गहरू कच्चा खद्य पदार्थहरूको सं रचन ामा मात्र अ ुकूल त हुन ्छन ्। बच्चाले कच्चा फलफूल र तरकारीहरू ध ेरै मन पर्छ। उ सले काँचो अ ाज आलु स मी औबर्ग न हर यो मटर र दाल ध ेरै सन ्तुष्ट का साथ खन ्छ जुन उ सलाई ध ेरै राम्रो लाग्छ तर पकाए को खन ेलाई न राम्रो लाग्छ।

सान ो बच्चाले पकाए को खन ाको स्वादबाट कुन ै पन आ न ्द प्राप्त गर्दैन उ सले घृणा गर्छ र अफ्न ो सम्पूर्ण आत्माले त न ीहरूलाई त्याग्छ र त्यो अप्राकृत कखन ाहरू न ल्दा ठूलो पीडा हुन ्छ। तर गर ब सरल व चार भए का अभ भावकले यो बु ्दैन न ्। उ न ी अफ्न ै लतले मात्र न र्देश त छ न ् र बच्चालाई राम्ररी खुवाउ न े च न ्तामा उ न ले ती घ न लाग्दा खन ेकुराहरूलाई अफ्न ो घाँटीमा यस हदसम्म जबरजस्ती गर रहेको छ न ् क उ न ले बच्चालाई पूर्ण लतमा पर णत गर न ् जसले गर्दा उ सको स्वास्थ्य र खुशी बर्बाद हुन ्छ।

अफ्न ो जीवन को पह लो केही वर्षको दौडान बच्चाले भयान ककाम गर्छ अप्राकृत कखद्य पदार्थ व रुद्ध सं घर्ष। यो ध ेरै बच्चाहरु को रोगहरु र बारम्बार पेट व कारहरु सं ग बच्चाहरु पीड त छन ् साथै बाल मृत्यु दर को उ च्च दर देख स्पष्ट छ। बच्चा ए कन वन र्म त उ त्तम कारखन ा हो। यद हामीले उ सको अं गहरूको सामान ्य पोषणगत व ध हरूको लाग प्राकृत कपोषणहरू उ पलब्ध गरायौं भन े उ हाँ कह ल्यै ब रामी हुन ुहुन ्न ।

कच्चाशाकाहारीताको व श्वव्यापी ग्रहण न ै सबैलाई मुक्त गर्न े ए कमात्र उ पाय हो मान सजात ए कपटकसबैको लाग रोगको श्रापबाट। काँचो खन ेकुराको प्रचारप्रसार ब रामी मान सहरू न वजात बच्चाहरू आवश्यकइच्छाशक्त र बुद्ध ले सम्पन ्न मान सहरू र काँचो खन े बच्चाहरूका सम दार आमाबाबुहरूबाट सुरु हुन ुपर्छ जसले अफ्न ो घरबाट अप्ठ्यारो खन ाका सबै न शान हरू हटाउ न बाध ्य हुन ेछन ्। अफ्न ा छोराछोरीको बाटोमा प्रलोभन न होस्। पकाए को खन ाबाट स्वैच्छ कपर त्यागको यो प्रारम्भ कअवध अध कारीहरू आउ न े द न सम्म रहन ेछ

त न ीहरूको इन ्द्र यहरू र अज्ञ ान ी अश क्ष त जन समूहमा प्रकृत को व वेकपूर्ण इच्छालाई लागू गर्दै कच्चा खान ा अन वार्य घोषणा गर्न े सं कल्प गर्न ेछन ्। समय आउँ छ जब सारा सं सारमा काँचो खान े चलन हुन ेछ। ती ध न ्य भव ष्यमा खान ा पकाउ न े अपराध को रूपमा च न न ेछ।

पकाए को खान े बान ीलाई तुरुन ्तै हटाउ न े कथ त कठ न ाई ले यसले गरेको हान लाई अस्वीकार गर्न े बहान ाको रूपमा काम गर्न ु हुँ दैन ।
चोरी डकैती र हत्याका घटन ालाई मान व समाजबाट उ न ्मूलन गर्न न सक्दा पन कसैले पन न ्याय गर्न खोज्दैन न ्।
वैज्ञ ान कहरूले सैद्ध ान ्त करूपमा स्वीकार गर्न र खद्य पदार्थहरू पकाउ न े कार्य गलत अप्राकृत कर खारन ाकछ र यो रोगहरूको प्रत्यक्ष कारण हो भन ेर जन तालाई घोषणा गर्न आवश्यकब न दु हो। कच्चा खान ेकुरालाई वास्तव कअभ्यासमा राख्न े दोस्रो प्रश्न लाई त्यसपछ का घटन ाक्रमहरूमा छोड्न सक न ्छ।

पकाए को खान ेकुराले क्रमशः खद्य लत रोग च क त्सा व ज्ञ ान र औषध व ज्ञ ान लाई जन ्म द ए को छ। च क त्सा व ज्ञ ान को परम उ द्देश्य मान वको जीर्ण र क्षतव क्षत अं गहरूलाई मर्मत र न वीकरण गर्न ु हो। च क त्सा व ज्ञ ान को ठाउँ मा कच्चा खान ेको आफ्न ो व ज्ञ ान वा स्वास्थ्य छ जसको उ द्देश्य माथ उ ल्ल ख त पतन लाई रोक्न र वर्तमान र भावी पुस्ताको लाग स्वस्थ सुखी दीर्घ र शान ्त पूर्ण जीवन सुन श्च त गर्न ु हो। सबै रोग प्रकृत को न यमको उ ल्लङ्घन को कारणले हुन ्छन ्। कच्चा खान ेले मान सहरूलाई ती कान ून हरूको सम्मान गर्न बाध ्य बन ाउँ छ।

मेरो पर वारमा कच्चा खान े को अभ्यास

६० वर्षको उ मेरमा मैले यी पङ्क्त हरू लेख्न पाए को कारण हो कच्चा खान े। सातआठ वर्षअघ मेरो मुटु यस्तो कमजोर अवस्थामा थ यो क हृदयघात अपर हार्य देख न ्थ्यो। मलाई केही पाइला चढ्दा सास फेर्न लाग्थ्यो मसँ ग ए कबाल्ट न पान ी उ ठाउ न े शक्त थ ए न । कब्ज यत अपच पेट दुख्न े अ द्रा टाउ को दुख्न े पाइल्स गाउ ट स्क्लेरोस स उ च्च रक्तचाप ट्याकीकार्ड या क्रोन क ब्रोन ्काइट स बवासीर र बारम्बार रुघाखोकी मेरो जीवन को लामो समयदेख को साथी थ यो। काँचो खान ाले गर्दा मैले ती सबै व कारहरूबाट छुटकारा पाए को छु। मैले स्थायी रूपमा मेरो रक्तचाप बाट मा र मेरो पल्स दर बाट मा कम गरेको छु। थकान को कुन ै सं केत ब न ा

Machine Translated by Google

म चार घण्टामा ताजरीश र पछाड २४ क लोम टरको दुरी ह ँड्न सक्छु बाख्रा ैं पहाड चढ्न सक्छु भारी सुटकेसहरू स ँढीबाट माथ उ ठाउ न सक्छु र समय म ल्दा म दैन कद न चर्याको रूपमा १२ क लोम टर ह ँड्न सक्छु। कुन ै समय क्रोन क ब्रोन्काइट सबाट पीड त र वर्षमा ध ेरै पटकइन्फ्लुए न्जाको स कार हुन े गरेको म पछ ल्ला केही वर्षमा सामान्य रुघाखोकी पन लागेको छैन र वर्षभर खुल्ला हावामा सुतेको छु। जाडो र गर्मीमा च सो वा सूक्ष्मजीवहरूको कम से कम डर ब न ।।

वर्षौं अघ मलाई गाउटको यस्तो गम्भीर आक्रमण भयो क मैले छुन सक न मेरो ठुलो औ लाको जोडहरू आमम त न ीहरूलाई मेरो सम्पूर्ण शक्त ले पीडाको कम्त मा पन सं केत ब न ा घुमाउ न सक्छु। ए टोफान ए सीटीए च ड ज टल स ब्रोमाइड आयोड न ए स्प र न ए न्ट बायोट क्स र अन्य हजारौं औषध हरूद्वारा समान पर णामहरू सं सारमा कहाँ प्राप्त भए को छ

ए कम न ेटको बीटको दरले काम गर्न े मुटुले कह ल्यै पन स्ट्रोकको खतरामा न पर्न े गरी ध ेरै वर्षसम्म काम गर रहन े व श्वास गर्न सक न्छ। पकाए र खन े अवस्थामा मुटु कमजोर हुँदा मात्र न ाडीको दरमा कमी आउ ँछ तर मेरो सन्दर्भमा यो मेरो पाचन अं गको स ्चालन मा न यम तताको स्वाभाव कपर णाम हो।

यो अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छक जब मैले मेरो पेटलाई प्राकृत कखद्य पदार्थको सामान्य मात्राको ध ेरै गुणाले ओभरलोड गर्न े प्रयास गर्दछ ती ध ेरै बेरसम्म पेटमा रहँदैन न् तर ए कैचोट आन्द्रामा पुग्छन् र केही घण्टामा शरीरबाट बाह र न स्कन्छन्। कुन ै पन व घटन र थोरै पाचन व कारहरू उ त्पादन न गरी वा मलाई कुन ै पन असुव ध ा उ त्पन्न न गरी। यस अवस्थामा मेरो पल्स रेट ए कम न ेटमा चार वा पाँच बीटहरू भन्दा बढ हुँदैन जबक जब म सामान्य मान स जस्तै पकाए को खन ाले आफूलाई तृप्त गर्न े प्रयास गर्छु मेरो मुटुको ध ड्कन तुरुन्तै सम्म उ फ्रन्छ। र मेरो पेटलाई हल्कापन को सामान्य अन ुभूत प्राप्त गर्न ध ेरै द न लाग्छ।

म आफैं सँगै मेरो तेस्रो सन्तान लाई कच्चा खन ेकुराको रूपमा हुर्काउ ँदैछु। उ न ी पह ले न ै सात वर्षको सान ो छोरी भइसकेकी छ न् तर उ न ले आफ्न ो मुखमा ब ग्र ए को खन ाको ए कटुक्रा पन हालेका छैन न्। उ न को स्वास्थ्य छ

पूर्णता को अवतार। अब म देख्न सक्छु कि कच्चा खाने र पकाउने बच्चाहरु मा के ठूलो भिन्नता छ। एउटै पकाएर खाने बच्चा भन्दा कच्चा खाने सय सन्तान हुर्काउन सजिलो हुन्छ। चिसो र रुघाखोकी, पखाला र कब्जियत जस्ता बालबालिकाका रोगहरूको बारेमा चिन्ता गर्ने वा बच्चाले धेरै वा थोरै खाने कुराको बारेमा चिन्ता गर्ने अवसर कहिल्यै हुँदैन। उनीहरू जस्तै हर्षित छन् र जब उनीहरू चाहन्छन्, उनीहरू टेबलमा जान्छन् र आफूलाई मन पर्ने कुनै पनि चीजमा मद्दत गर्छन्। उनीहरू दिनभर खेल्छन्, गाउँछन् र नाच्छन्।

कुनै पनि सनक वा क्याप्रेस बिना। बिना रोई। आफ्नो वरपरका मानिसहरूलाई समस्या नदिई।

उनीहरू साँझ ठीक बजे ओछ्यानमा जान्छन् र केही बेर आफैं सँग गीत गाएर बिहान ६ बजेसम्म आँखा बन्द गर्छन् र टप जस्तै सुत्छन्। यसबाहेक, यो सबैभन्दा उल्लेखनीय तथ्य हो कि पहिलो केही महिना पछि हामी तीन वा चार पटकमात्र सम्झन सक्छौं जब उनीहरू रातमा ब्युँझिएकी छन्। उनीहरूको निन्द्रा यति गहिरो र धमिलो छ कि कुनै आवाज वा आन्दोलनले उनीहरूलाई ब्युँझाउन दिँदैन।

किन्डरगार्टनका अन्य बच्चाहरू ब्रेकफास्ट टेबुलमा रोटी र चीज, रोटी र बटर, पेस्ट्री आदि खान बस्दा उनीहरूले घरबाट ल्याएको फलफूलको झोला बाहिर ल्याउँछन् र चुपचाप मजा लिन्छन्।

जब हामी साथीहरूसँग भेट्न जान्छौं, उहाँ ती ओभरलोड गरिएको चिया टेबलहरूमा पूर्ण उदासीनताका साथ हेर्नुहुन्छ जहाँ मानिसहरू आफैं बस्छन् र सबै प्रकारका पेस्ट्री र मिठाईहरूको मजा गर्छन्। तिनीहरूले कहिल्यै पनि कुनै चाहना व्यक्त गर्दैनन्, जिज्ञासाका कारण पनि, तीमध्ये कुनै पनि स्वाद लिने। यसरी नै सबै कच्चा खाने बालबालिका हुर्काउनुपर्छ।

मेरी श्रीमती, जसमाथ मैले मेरो विचारलाई कहिल्यै जबरजस्ती गरेको छैन, बिस्तारै आफ्नो बच्चा र उनीहरूको स्वास्थ्यको लागि आफ्नो पोषण प्रणाली परिवर्तन गरिन्। अब एक पूर्ण कच्चा खानेको छ र आफ्नो अवस्थासँग सन्तुष्ट छ। सुरुमा, उनले मासु पूरै त्याग गरिन् र त्यसपछि उनले मासुविहीन पकाएको परिकार हप्तामा एक वा दुईमा घटाइन्। बच्चा अझ बढ्दै जाँदा यी तिनीहरूलाई समयसमयमा लिने केही उमालेको आलुले बदल्न थाल्यो।

अन्तमा, यी पनि पूरै त्याग गरिए जब एक दिन बच्चाले सोध्यो, "आमाको त्यो नराम्रो गन्ध केहो?" त्यसपछि उनले पातलो रोटीको टुक्रा मात्र खाइन् जुन कहिले काँही बच्चाले नदेखेको अखरोटसँग खान्थिन्। अब उनले आफ्नो शरीरमा काँचो खाने कुराको अद्भुत प्रभाव देख्छिन् र यो अचम्मको कुरा होइन

त्यसकारण उनी सबै पकाए को खन ाबाट टाढा रहन ्छ न ्। र यो सबै ध ेरै कठ न ाई ब न ा पूरा भए को थ यो ए कपटकई मान दारीमा न र्णय गरेपछ । घरमा पकाए को खन ेकुराको गन ्ध न हुँ दा काँ चो खन ु ए कदमै सामान ्य कुरा हो। अफ्न ो स्वास्थ्यको कदर गर्न े र अफ्न ा छेराछेरीलाई माया गर्न े सबै आमाबाबुले यो तर का अपन ाउ न ुपर्छ।

मान सका सबै खराब बान ीहरू पकाए को पर णाम हुन ्

खन े

काँ चो खन ेकुराले मद्यपान ध ुम्रपान लागु पदार्थको लत र लोभ जस्ता अ ्य सबै दुर्गुणलाई मैदान बाट बाह र न काल्छ। यी लतहरू अब कच्चा खन े सँ गसँ गै हुन सक्दैन न ्। यी दुर्गुणहरू खन ाको लतका उ पग्रहहरू हुन ्।

कच्चा खन ेको व जयले अ ्ततः व श्वमा र राष्ट्रहरू बीच द गो शान ्त स्थापन ा हुन ेछ। सबै अपराध घृणा शत्रुता अहं कार ई र्ष्या र सामान ्यतया मान सका सबै खराब बान ीहरू पकाए को खन ाको सन ्तान हुन ्। पकाए को खन ेकुराको उ न ्मूलन ले मान सहरूको रहर शान ्त हुन ेछ त न ीहरूको मन प्रफुल्ल त हुन ेछ र जीवन यत सज लो हुन ेछ क पुरुषहरू अब ए कअर्काको मासु च्यात्न वा भाँ डाको गडबडीको लाग अफ्न ो व वेकबेच्न बाध ्य हुन ेछैन न ्।

अहार को आध ारणा मा सीम त हुन ुपर्छ
प्राकृत कद्वारा अप्राकृत कपोषण को प्रत स्थापन
खुवाउ न े व ध

मान सलाई रोगबाट मुक्त गर्न े ए कमात्र उ पाय पूर्ण काँ चो खन ा हो। अरू उ पायहरूले कह ल्यै न त जा द न सकेन न ्। पकाए कोखन ेको वर्तमान अवस्थाहरूमा व श ष्ट अहारहरूको पोषण मूल्यहरूको सबै स्वीकार्य गणन ाहरू कुन ै खताको रूपमा मान ्न ु पर्छ। रोग जस्तोसुकैहोस् अहारको प्रश्न उ ठ्दा हामीले काँ चो र पकाए को प्राकृत कर अप्राकृत क शुद्ध र पत तको सन ्दर्भमा मात्र सोच्न ुपर्छ। व शेष भ टाम न म न रल्स र प्रोट न को प्रयोगका सम्बन ्ध मा रेड यो पत्रपत्र का र अ ्य व भ न ्न माध ्यमबाट हरेकद न गर न े स फार सहरू र त न को क्यालोरीको मूल्याङ्कन मा द इन े जान कारी पूर्णरूपमा हुन ्छ।

अव्यवहार क बेकार र खतरनाक व शेष गरी जब त न ीहरू लागूपदार्थ र पशु खद्य पदार्थहरूको प्रयोगमा आधार त हुन ्छन ्।

व्यक्त गत पौष्ट कपदार्थहरूको गुणहरूलाई व चार गर्दा हामीले कुन ै व शेष पोषणमा कुन व शेष भ टाम न वा अन ्य घटकहरू छन ् भन ेर च न ्ता गर्न ु हुँदैन । यो अ वार्य हुन ु पर्न े खन ाको प्रत्येक मुखमा सबै व भ न ्न घटकहरूको आधार वर्तन ीय उ पस्थ त हो। त्यसकारण हामीले खन े खन ामा कुन ै पन तत्व न होस् भन ्न े कुरामा हामीले ध ्यान द न ै पर्छ। हामीले कुन ै पन काँचो तरकारी खन े कुरा खँदा यस्तो हुन ्छ तर पकाए को खन ामा हजारौं को सं ख्यामा अभाव हुन ्छ।

शताब्दीयौं देख हजारौं व शेषज् हरूले आहारशास्त्र बन ाए का छन ् उ न ीहरूको व शेष अध ्ययन । तर त न ीहरूले माध ्यम कसमस्याहरूमा मात्र ध ्यान द ए का छन ् र भान ्साको आगलागीबाट हुन े क्षत लाई ध ्यान मा राखेका छैन न ्. त न ीहरूको अन ुसन ्ध ान ले ओवेक्ष त न त जा द न सकेन र अ खराब कुरा के हो भन े त न ीहरूका असं ख्य व रोध ाभासहरूका कारण त न ीहरू मान वजात को लाग व न ाशकारी बन ेका छन ्। । त न ीहरूमध ्ये सबैभन ्दा प्रगत शील मान न े शाकाहारीहरूले पन आगोले भए को क्षत लाई सहन े मात्र होइन त न ीहरूले सेतो रोटी र पर ष्कृत च न ीको प्रयोगलाई पन सहेका छन ् जुन सबै मूल्यवान घटकहरू छैन न ्। तैपन यो स्वीकार गर्न ै पर्छ क मान व लतको व जयमा शाकाहारीहरूले सबैभन ्दा ठाडो बाटो पार गरेका छन ्। सबैभन ्दा गाह्रो कदम मासुबाट परहेज हो जस पछ कच्चा खद्य पदार्थहरु द्वारा मासुव हीन आहार को प्रत स्थापन केवल ए कसान ो कदम हो यद्यप यो यो सान ो कदम हो क उ न ीहरु आफ्न ो अन ्त म लक्ष्यमा पुग्न ै पर्छ। तसर्थ यो आशा गर्न सक न ्छ क सबै रं गका शाकाहारीहरूले कच्चा खन ाको स द्ध ान ्तलाई स्वीकार गर्न े छन ् र ए उ टै ण्डामुन भेला हुन े छन ् त्यो सुखी जीवन को जग बसाल्न जुन मान वजात को सपन ा हो।

आहारव ज् ान मा ए कव शेषज् को रूप मा G. Hauser द्वारा आमेर का मा ठूलो प्रत ष्ठा ज तेको छ। तर अन ्य आहारव द्को तुलन ामा प्रगत शील हौसरले पन खन ा पकाउँदा हुन े हान लाई ख्याल गर्दैन न ् र त्यसैले भान ्सामा भए को क्षत लाई प्र स्क्र प्शन को माध ्यमबाट पुन र्स्थापन ा गर्न े प्रयास गर्छन ्। उ हाँ को सल्लाहलाई ए कक्षणको लाग मान ौं

केही उपयोगी उद्देश्य पूरा गर्न सक्छ। तर ब हान क्त कालो गुड खनुपर्छ बेलुका क्त खमीर खनुपर्छ भन्ने जानकारी ल न को लाग त र्न हजार डलर शुल्क त र्ने कामदार खेत मजदुर वा सडकमा बस्ने आमान सले कहाँ खोज्ने वा उसले हरेक द न क्त हजार ए काइ व शेष भ टाम न न ल्नुपर्छ

यो सही दृष्ट कोण होइन । सबैलाई च न ाउन आवश्यक छ मान व जीवको अभ न न्न कच्चा मालको साथ सम्भव भए सम्म व श्व वर्तमान पोषण बान ीलाई अनुकूल पर वर्तन गर्न र व श ष्ट आहार र व्यक्त गत भ टाम न हरूको स फार सहरूमा रोक लगाउन ।

व ज् ान का मान सहरूलाई थाहा छ क रोटी पाल स गर ए को भात वा मासुको आहारमा मात्र खुवाउने व्यक्त लामो समयसम्म बाँच्ने आशा गर्न सक्दैन । तर यो कुरा आम मान सलाई थाहा छैन । उन को व चारमा ती खद्यपदार्थहरूले उत्कृष्ट पोषण प्रदान गर्छन् । पर स्थ त को बलमा वा गर बीको दबाबमा ए क व्यक्त ले मूर्खतापूर्वक आफू र आफ्ना छोराछोरीलाई ती खद्य पदार्थहरूमा मात्र खुवाउने छैन र पर णाममा आफूलाई बर्बाद गर्दैन भनेर हामी कसरी ग्यारेन्टी द न सक्छौं सबै व षयसँग पर च त भए तापन सबैभन्दा प्रत ष्ठ त वैज् ान कले पन आफ्नो लोभको आवेगलाई प्रत रोध गर्न सक्दैन र उसले ती अभ शाप पदार्थहरू यत ध ेरै खन्छ क उसले ब स्तारै तर न श्च त रूपमा आत्म हत्या गर्छ र छ ट्टै आत्महत्या गर्छ। क्यान्सर वा हृदयघात। तसर्थ यी व चारहरूलाई पुस्तकहरूमा प्रचार गरेर मात्र पुग्दैन जन ताको पोषण बान ीमा आधारभूत योजन ाबद्ध पर वर्तन ल्याउन राज्यका समुच त अंगहरूलाई पर चालन गर्न आवश्यक छ। ब स्तारै पोषण तत्वहरूको ठूलो फोहोरलाई सीम त गर्न र कच्चा र अशुद्ध खद्य पदार्थहरूको उपभोगलाई प्रोत्साह त गर्न सक्ने यउपायहरू अपनाउनुपर्छ। हरेक प्रकारको आहारको अन्त म उद्देश्य भनेको कच्चा खने हो जब आहार शब्दले आफ्नो अर्थ गुमाउँछ र प्राकृत क पोषण वा मान व का रखन ाको लाग ए कीकृत कच्चा माल अभ व्यक्त लाई स्थान द न्छ।

कृत्र म भ टाम न र खन जको प्रयोग हुनुपर्छ

रोक यो

०

प्राकृत क खद्य पदार्थहरूमा पोषक तत्वहरूको सापेक्ष मात्रा धेरै फरक हुन्छ यस अर्थमा क ए क घटकको ए क म ल ग्रामको व रुद्ध मा दोस्रो घटकको ए क म ल ग्रामको ए क हजारौं र तेस्रोको ए क म ल ग्रामको ए क म ल यन हुन सक्छ। तर ए क म ल ग्रामको दश लाखौं भाग तौल भए को घटकमान व कारखन ाको लाग ए क म ल ग्राम तौल जत्त कै आवश्यक छ। अब खन ा पकाउँदा यो ठीक ती घटकहरू हुन् जुन सान ा न शान हरूमा अवस्थ त हुन्छन् जुन पह लो उदाहरणमा न ष्ट हुन्छन्।

यस्तो दोषपूर्ण कच्चा पदार्थले मान व कारखन ाले सामान्य कारखन ाले गरेजस्तै क न ए कै चोट काम गर्न बन्द गर्दैन तर लामो समयसम्म आफ्नो स चालन जारी राख्छ जसले गर्दा मान सहरूले आफ्नो भोक मेटाउने कुराले पोषण हो भन्ने गलत न ष्कर्षमा पुर् याउँछ।

तथ्य यो हो क मान व शरीर सामान्य होइन कारखन ा। यो लाखौं बास न्दाहरू असं ख्य कारखन ाहरू व भ न्न सं स्थाहरू प्रणालीहरू भण्डारहरू भण्डारहरू र अन्य धेरैको साथ ए क व शाल सं सार हो। यद यसले कुनै पन पोषण प्राप्त गर्दैन भने पन यो अ ै पन द न सम्म वा त्यो भन्दा बढी सम्म जीव त राख्न सक्छ यसको भण्डारण भण्डार प्रयोग गर्न बोलाए र।

जीवमा प्रवेश गरेपछ रगतको माध्यमबाट पोषक तत्वहरू सम्पूर्ण मान व शरीरमा व तर त हुन्छन् र प्रत्येक कोश काले यसको सं रचन ा र व शेषता अनुसार उपयुक्त पदार्थहरू प्राप्त गर्दछ। तर ग्रन्थी र अं गका कोश काहरूले औंलामा गन्न सक ने सान ा प्रकारमा पकाए को खन ामा पाइने अल क्त पत त घटकबाट केही ल ँदैन न्। त न ीहरू भोकर ए कान्तमा पर्ख रहन्छन् जबसम्म त न ीहरूका माल कले प्याज हर यो तरकारी वा फलफूलको टुक्रामा आफूलाई मद्दत गर्न आफ्नो औं लाहरू व स्तार गर्न तयार हुँदैन न्।

ग्रन्थी र जैव क कोश काहरूको चरम भोकको बाबजुद पन उ सको पेट भर ए को छ उ सको लत तृप्त छ ऊ आफैं सन्तुष्ट छ व्यक्त ले व्यक्त गत कोषहरूको भोक महसुस गर्दैन । तर अ ै पन धेरै सामग्रीहरू बेकार अकर्मण्य र न ष्क्र य कक्षहरू हुन् जसले लोभका साथ पूर्ण सन्तुल त न र्माण सामग्री खन्छ।

त न ीहरूको सं रचन ाहरूमा र यसको बल्कबढाए र शरीरलाई बल यो र सुदृढ बन ाउ न ुहोस्।

यही कारणले गर्दा ० ६० क लोग्राम अा ावश्यक बेकार कोषहरू भए का तथाकथ त स्वस्थ बल यो र बल यो व्यक्त सँ ग केही सय ग्राम सक्र य व शेषीकृत कोश काहरू हुँ दैन न ् जसद्वारा उ सको कुन ै ए कवा अरूको ग्रन ्थीले न यम त रूपमा काम गर्न सक्छा र दोषरह त उ त्पादन हरू उ त्पादन गर्न ुहोस्। जबसम्म ग्रं थ हरू र अं गहरू सक्र य कोश काहरूको अा त म अवशेषहरूबाट व ्च त हुँ दैन न ् मान सले अफ्न ो अस्त त्वलाई कुन ै न कुन ै रूपमा तान ्न सक्षम हुन ्छ तर जब त न ीहरू अा ्तमा खर्च हुन ्छन ् मृत्यु अार हार्य हुन ्छ।
त्यसपछ तृप्त ठुलो र जोरदार व्यक्त अफ्न ो ग्रन ्थी र अं गहरू भोकै भए र मर्छ। उ दाहरण को लागी हृदय कोश काहरु लाई सामान ्य सं कुचन गर्न को लागी अवश्यक शक्त र लोच गुमाउ ँ छ। त्यसपछ मुटुले अफ्न ो कोश काको सं ख्या बढाए र अवस्थालाई बचाउ न े प्रयास गर्छ जसको फलस्वरूप यो जन ावरको प्रोट न र सेतो रोटीबाट बन ेका कोश काहरूसँ ग ठूलो हुन ्छ। तर यसले कुन ै फाइदा गर्दैन क न क यी कोश काहरूमा कुन ै पन उ पयोगी काम गर्न सक्न े क्षमताको कमी हुन ्छर अं गले पूरै प ट्न छोड्न ध ेरै समय लाग्दैन ।

हामीलाई न श्च त रूपमा थाहा छैन क्त वटा व भ न ्न घटकहरूमा जान ्छ गहुँ को दान ा वा कुन ै अा ्य तरकारी शरीरको न र्माण। ए कवाल्पन क अा ुमान त सं ख्या ल न ुहोस् भन ्न ुहोस्। प्रकृत को सबैभन ्दा प्रारम्भ कन यमहरू अा ुसार हामीले मान व कारखन ाको लाग अवश्यकक्च्चा पदार्थहरू व भ न ्न पदार्थहरू म लेर बन ेको छभन ्न े तर्कगर्न ुपर्छर ती सामग्रीहरू अापूर्त गर्दा व शेष ध ्यान द न ु अवश्यकछक कुन ै ए कवा अा ्य घटकहरू छैन न ्। अा ुपस्थ त।

यो मान व कारखन ाको सामान ्य स ्चालन सुन श्च त गर्न को लागी सबै भन ्दा प्राकृत क प्रणाली हो।

अब हेरौं यो पकाए को खन ेकुराको अाहारव ज् ान ले कसरी टप्सीटर्भी गर्छ उ मेर छ। पुरुषहरूले ती अत्यावश्यकपदार्थहरूको सामूह कव न ाश बोक्छन ् र त न ीहरूको शरीरलाई त न ीहरूको घटकका केही प्रकारहरू मात्र पोषण गर्छन ्।

वर्षौं को मेहन ती अा ुसन ्ध ान पछ जीवव ज् ान ीहरूले पत्ता लगाए क चीज मक्खन कलेजो वा मस्त ष्कमा मात्र प्रकारका पदार्थहरू छन ्। त न ीहरूको लामो पर श्रमको फलस्वरूप त न ीहरूले यस्ता र त्यस्ता खद्य पदार्थहरूमा मात्रै समावेश भए को फेला पारेको कुरा त न ीहरूले स्वीकार गरेको अपेक्षा गर ए को थ यो।

अव्यवस्थ त असन्तुल त व षालु पत त र मृत पदार्थहरू र हाम्रो कच्चा पदार्थ बन ाउन े तत्वहरू मध ्ये

प्रजात हरू अ ुपस्थ त छन ् र त्यसैले ती खद्य पदार्थहरू यत क्म हान कारकर खारन ाकछन ् क

त न ीहरूको पोषणको रूपमा प्रयोग गर्न ु हुँ दैन । जो कोही द्वारा स फार स गर ए को। तर यसको सट्टा त न ीहरूले

ती खद्य पदार्थहरूमा फेला पार्न े सबै पदार्थहरूको न ामहरू ए कए कगरी न र्द ष्ट गर्छन ् त न ीहरूले

पोषणमा त न ीहरूको कार्यहरू व स्तृत रूपमा वर्णन गर्छन ् र त न ीहरूको गुणहरू गणन ा गरेपछ त न ीहरूले

त न ीहरूलाई लाभदायक पोषणको रूपमा स फार स गर्छन ्। त न ीहरूले हजारौं पोषकतत्वहरूको अ ुपस्थ त को

बारेमा ए कशब्द पन उ ल्लेखगर्दैन न ् न त न ीहरू पोषणमा उ न ीहरूको भूम का वा त न ीहरूको अ ुपस्थ त को

पछ लाग्न े व न ाशकारी पर णामहरूको बारेमा बोल्दैन न ्।

यद्यप यी व चारहरू प्रश्न को ए कदमै आवश्यकपक्षहरू हुन ्।

कच्चाका कार्यहरू ध ेरै गुणा हुन ्छन ् भन ्न े कुरालाई ध ्यान मा राख्न ुपर्छ

जीवमा रहेका खद्यान ्न हरू जुन कुन ै चमत्कारले मान सले थाहा पाए पन त न ीहरूको वर्णन को लाग पूरै जीवन भर

पर्याप्त हुँ दैन । हामीले पोषणको प्रारम्भ कन यमहरू मध ्ये ए कको रूपमा यो तथ्यलाई मान ्न ुपर्दछक कुन ै पन पोषक

तत्वले यसको वास्तव कउ द्देश्य पूरा गर्न सक्दैन यद यसलाई सम्पूर्ण बाहेकअलग्गै ल इयो भन े।

जब कसैले त्यहाँ सबैभन ्दा प्रस द्ध वैज् ान कलाई पन औ ल्याउ ँ छ

उ सले खए को सेतो रोटीमा कुन ै भ टाम न को ट्रेस छैन उ सले कम से कम ह चक चाहट ब न ा जवाफ द न ्छ

क उ सले भ टाम न युक्त खद्य पदार्थ पन खन ्छसमान औच त्यका साथ ए कइँ टाले द न भर अफ्न ो

इँ टा राख्छर ब न ा मोर्टार अफ्न ो पर्खल उ ठाउ ँ छ र त्यसपछ । तर्कछक क्ह लेकहीँ उ सले मोर्टार प्रयोग गर्दछ। यस्तो

अ ्ध ोपन हो जुन खन ाको लतको कारण हुन ्छ।

सेतो रोटी भन ेको स्टार्च च न ी बोसो प्रोट न र ध ेरै प्रकारका मरेका लवणहरू होइन भन े अर्को शब्दमा

भन ्न ुपर्दा हाम्रो कच्चा माल बन ाउ न े १० ००० घटकहरूमध ्ये केहीको न र्जीव खान ी मात्रै हो माथ को १० ०००

मध ्ये ए कहोइन भन े पर ष्कृत च न ी केहो मासु केहो यद व ष युक्त प्रोट न हरू र केही पत त घटकहरूको

ट्रेसहरू छैन न ् भन े तैपन मान सले यी थोरै पदार्थहरूले अफ्न ो पेट भर्छर हजारौं साँ च्चै आवश्यक

पोषकहरूबाट अफ्न ो अं गहरूलाई व ्च त गर्दछ। उ सको अं गहरूमा आउ न े व कारहरूको रूपमा ए कबन ्न सक्छ

अस्पतालहरूमा गए र वा च क त्सा पाठ्यपुस्तकहरूमा दृष्टान्तहरू जाँच गरेर केही व चार। यस्तो भयान कव कृत्त घाउ र अल्सर कसरी हुन सक्छ यद उच्च पोषकतत्वहरूको अभाव मार्फत

यद्यप वैज्ञान कहरूले अहलेसम्म हजारौं पोषकतत्वहरू मध्ये प्रकारका मात्र पत्ता लगाए का छन्, च क त्सा साह त्यको ठूलो भाग ती पदार्थहरूको प्रभावहरूको वर्णन मा समर्प त छ जुन अन्य च क त्सा गत व ध हरूको ठूलो सम्झौताको आधार पन बन ाउँछ। यसबाहेक ती पदार्थहरूको उत्पादन र व तरणको लाग व्यावसाय क प्रत ष्ठान हरूको व शाल जाल संसारको लम्बाइ र चौडाइमा फैल ए को छ।

ती घटकहरूको सट्टा अनुसन्धान वैज्ञान कहरूले वा प्रकारका पदार्थहरू न भई एकद न वा पत्ता लगाउन सफल भए अवस्था कस्तो हुन्छ भन्ने हामीले राम्रोसँग कल्पना गर्न सक्छौं। आफ्नो मान सले आफ्नो शरीरको लाग चाह न्े वास्तव क कच्चा पदार्थको अखण्डताको दृष्ट गुमाए को देख न्छ या त त न ीहरू तुरुन्तै उहाँको पहुँचमा छैन न्वा उसले त न ीहरूलाई प्राप्त गर्न असम्भव फेला पार्छ। त्यसैले उसले आफ्नो जीवको आवश्यकताहरू पूरा गर्न का लाग प्रत्येककुन ा र कुन ामा हेर्नुपर्छ। अनुसन्धान कर्ताहरूले ती पदार्थहरूलाई मात्र वैज्ञान कमान्छन्, जसको सूत्र उन ीहरूलाई थाहा छ र पुस्तकहरूमा छाप ए को छ। उन ीहरूलाई गहुँको दान ाको घटकहरूको पूर्ण सूत्रको ज्ञान न भए काले उन ीहरूले यसमा वैज्ञान क केही देख्दैन न्। यो एक सामान्य पदार्थ हो जुन सज लै प्राप्त गर्न सक न्छ जतातै प्रशस्त छ र सबैलाई थाहा छ। तर यो एक कदम फरक कुरा हो जब त न ीहरू न याँ पोषकतत्व पत्ता लगाउन र यसको सूत्र पत्ता लगाउन सफल हुन्छन्। त्यसपछ यो वैज्ञान क बन्छ यसको खोजलाई औषध को क्षेत्रमा ठूलो व जयको रूपमा स्वागत गर ए को छ र अ केहो भन्े यसले कारखान ा फार्मेसी र क्ल न क हरूमा ताजा जोश र उत्साहको पर चय द न्छ। र यो सबै हो क न भन्े मान स आफ्नो सेतो रोटी छोड्न चाहँदैन ।

जे भए पन मान सहरूले अन्ततः स्वीकार गर्नुपर्छ क रोगबाट छुटकारा पाउन को लाग एक मात्र उपाय पह ले कडाइका साथ सीम त गर्नु हो र त्यसपछ हाम्रा पोषकतत्वहरूको सामूह क व न ाशलाई पूर्ण रूपमा न षेध गर्नु हो।

यसका लाग ज म्मेवार न कायले सघन प्रचारप्रसार गर्नुपर्छ र सामूह क व न ाश रोक्न सक्र य कदम चाल्नै पर्छ

पोषकतत्वहरू। त न ीहरूले कच्चा खद्य पदार्थहरूको म श्रणबाट न याँ प्रकारका भाँ डाहरू प्राप्त गर्न ु पर्दछर त न ीहरूलाई जन तालाई स फार स गर्न ु पर्दछ जसको पोषण बान ीमा क्रमशः पर वर्तन हुन ेछ। फलस्वरूप अह ले मान वतालाई सताउ न े रोगहरू क्रमशः हट्दै जान ेछन ्र हाम्रो जीवन यापन को लाग तमा ठूलो अर्थतन ्त्र प्रभाव त हुन ेछ।

हामी कच्चा खन ेहरू हुन ुअघ हाम्रो पर वारले दैन कए कक लो रोटी खन ्थे अह ले ए कक लो गहुँले अघदेख दश द न सम्म ट क्छ। सेतो रोटीको अघारमा म धेरै पह ले मरेको हुन ुपर्छ तर जीवन द न े गहुँको लाग ध न ्यवाद म अ ै बाँ च रहेको छु र म न श्च त छु क म कम्त मा वर्षसम्म बाँ च्न ेछु।

कच्चा खन े को स्वास्थ्य बीच तुलन ा र

पकाए को खन ा खन े बच्चाहरु लाई पकाए को खन ा खँदा हुन े हान पुष्ट गर्न े उ त्तम माध ्यम हो

यी स द्ध ान ्तहरूलाई सबैभन ्दा पह ले डे न ्रसरी बालगृह अस्पताल र रेस्टुरेन ्टहरूमा अघन ाउ न ुपर्छर त्यसपछ व्यापकरूपमा प्रचारप्रसारको माध ्यमबाट त न लाई लोकप्र य बन ाउ न ुपर्छ। मैले प्रस्तुत गरे जस्तै स्पष्ट र अकाट्य तथ्यहरू सं ग यो आशा गर्न सक न ्छक स्पष्ट दृष्ट का वैज् ान क्हरू ए कैचोट काम गर्न तयार हुन ेछन ्। तर यद त न ीहरू थप ठोस प्रमाण चाहान ुहुन ्छभन े म न म्न परीक्षण प्रस्ताव गर्दछु। ए उ टा बालगृहमा रहेका श शुहरूलाई दुई समान समूहमा व भाजन गर्न द न ुहोस् जसमध ्ये ए उ टालाई हालको च क त्सा व ध द्वारा खुवाउ न ुपर्छ अर्कोलाई काँ चो खन ेकुराको स द्ध ान ्तद्वारा हुर्काइन ुपर्छ। त्यसपछ दुई समूहको स्वास्थ्यलाई ए कअर्कासँ ग तुलन ा गरौं । मलाई कुन ै शङ्का छैन क सुरुदेख न ै यो सारा सं सारलाई स्पष्ट हुन ेछक दुई प्रणाली मध ्ये कुन पोषण साँ च्चै वैज् ान कर मान वीय हो। अस्पतालका ब रामीहरूको उ पचारको लाग व ध अघन ाए र पन यस्तै पर णामहरू प्राप्त गर्न सक न ्छ।

ध ेरै सरल व चार भए का मान सहरूले बच्चाहरूमा त्यस्ता प्रयोगहरू गर्न ु पापपूर्ण वा हान कारकछभन ्न े अघा ारमा परीक्षणको व रोध गर्न सक्छन ्।
तर त्यस्ता व्यक्त हरूले अल क्त गह र ए र सोच्न े हो भन े उ न ीहरूले बच्चालाई चाह न े शुद्ध पौष्ट कतत्वहरूको पूर्ण सङ्कलन गरी खुवाए र उ सको जीवन र स्वास्थ्यको रक्षा गर्न े प्रयोग होइन भन ्न े देख्न ेछन ्।

मान व शरीर को लागी प्रकृत द्वारा। वास्तव कप्रयोगहरू ती अमान वीय परीक्षणहरू हुन् जुन व ज् ान को अभमा हालसम्म प्रयोगशालामा भर्खरै च न न े केही प्रकारका स ं थेट क पदार्थहरू प्रयोग गरी गर न् छ जसको फलस्वरूप लाखौं बालबाल काहरू बाल्यावस्थामा न ै जीवन बाट ब दा हुन् छन् अफ्न ा आमाबाबुलाई तीतोमा छोड्छन्। शोका प्रयोग भन ेको १ ००० ब ग्र ए का खद्यान् न र व षले मान सको स्वास्थ्यसँग खेलवाड गर्न े र न याँ रोगहरू स र्जन ा गर्न े अपरेशन हरू हुन्। यी रोगहरूलाई हास्यास्पद रूपमा सभ्यताका रोगहरू भन न् छ यस्तो सभ्यता मा कम से कम लाजको भावन ा ब न ा र त्यस्ता रोगहरू जन् माउ न े अवस्थाहरूलाई अज् ान ता बर्बरता वा बर्बरता भन न् छ तर कह ल्यै सभ्यता हुँदैन ।

वैज् ान कसं स्था र ज म्मेवार राज्य न कायहरू हुन ुपर्छ
थप ब न ा क्यच्चा खन े को समस्या को जाँच गर्न ुहोस्

ढ ला

मैले ए कक्टटरपन् थी र ए कैसमयमा ए कध ेरै सरल र प्राकृत कव ध प्रस्ताव गरेको छुजसद्वारा मान वजात लाई पृथ्वीमा हरेकरोगबाट मुक्त हुन े छ। यो अत्यन् तै महत्वपूर्ण ब षय हो जसमा सबै वैज् ान क च क त्सक बुद्ध जीवी र राज्यका ज म्मेवार न कायहरुले तत्काल ध् यान द न जरुरी छ। त न ीहरूले या त सार्वजन करूपमा प्रमाण त गर्न ुपर्छक म मेरो व चारमा गलत छुर आधारभूत प्रयोगहरूद्वारा खण्डन गर्न ुपर्छ वा त न ीहरूले त न ीहरूको सत्यता पुष्ट गर्न ुपर्दछर व्यवहारमा ल्याउ न आवश्यककदम चाल्न ु पर्छ। व शेष गरी डाक्टरहरूले कुन ै उदासीन ता वा मौन ता प्रदर्शन गरेमा यसलाई अज् न ताले उन ीहरूको क्षेत्र वा अपरेशन लाई कम न होस् भन े र रोगहरूबाट बच्न त न ीहरूको तर्फबाट अ च्छाको स्पष्ट केसको रूपमा व्याख्या गर्न सक न् छ। व्यक्त गत रूपमा म व श्वास गर्द न क यो सामान् यतया साँचो हो क न भन े थोरै मान सहरू यत न र्दयी हुन सक्छन् तर डाक्टरहरूले सकारात्मकप्रमाण द न ु पर्छक उन ीहरूको पैसा कमाउ न ु भन् दा उच्च र उत्कृष्ट उद्देश्य छ र उन ीहरूको उद्देश्य वास्तवमा व ज् ान को सेवा मान वताको सेवा हो।

कुलीन लोकभावन ा र परोपकारी डाक्टरहरू क्यच्चा खन े कुरालाई स्वीकार गरेर अफ्न ो लक्ष्यमा पुग्छन् भन े अमान वीय स्वार्थी र लोभी डाक्टरहरूले यसमा अफ्न ो व्यक्त गत घाटा देख्छन्। गह रो जरा भए का चलन हरू पर वर्तन गर्न े कथ त कठ न ाई ले ए कक्षुद्र बहान ाको रूपमा मात्र काम गर्न सक्छ

दुष्ट मान सहरूको स्वार्थलाई ढाक्नुहोस्। काँचो खनेकुराको खेज श्रेष्ठलाई अज्ञानी असललाई न राम्रो र बुद्धमान लाई मूर्खबाट छुट्याउन सक्ने उत्तम अवसर हो।

काँचो खनेकुराको प्रचार गर्नुभन्दा ठूलो मानवीय मूल्यको कुनै गतिविध छैन। सम्पूर्ण मानव जातलाई यसको शताब्दीयौं पुरानो निन्द्राबाट जगाउन अफ्नो आँखा खेल्न यसको सुस्तीबाट बाहिर निकाल्न र यसको वर्तमान दुःस्वप्नबाट मुक्त गर्न आवश्यक छ। धनीहरूले यस कारणको लागि अफ्नो पैसा दान गर्नुपर्छ बुद्धिजीवी अफ्नो दिमाग। समाज निर्माण क्लब स्थापना पत्रपत्रिका छप्ने र पुस्तक छप्न आवश्यक छ।

यसबाहेक आराम मनोरञ्जन र खेलकुदका लागि सबै सुविधाहरूसहित प्रशस्त सेनेटोरियाम निर्माण गर्न आवश्यक छ र केही महिनाको कैदको माध्यमबाट निको पार्न कायाकल्प गर्न विनाशकारी पूर्वाग्रहहरूबाट मुक्त गर्न र ती मानसहरूलाई मद्दत गर्न र प्रबुद्ध बनाउन। जसमा आवश्यक जानकारी र इच्छाशक्तिको अभाव छ। हामीलाई नचाहिने चर्च वा विद्यालय र अस्पताल जस्ता बेकार भवनहरू निर्माण गर्नुभन्दा यस उद्देश्यमा पैसा र ऊर्जा खर्च गर्नु धेरै उपयोगी र वांछनीय छ। काँचो खनेकुरा एउटा टचस्टोन हो जसद्वारा हामीले प्रमाणित गर्न सक्छौं कि कुन बौद्धिक व्यक्ति वास्तवमा स्वतन्त्र र निर्दोष निर्णयको स्वामित्वमा छ वा कुन व्यक्ति वास्तवमा जनताको स्वास्थ्य र कल्याणमा चासो राख्छ। यस्ता व्यक्तिहरुको नाम इतिहासले सुनौलो अक्षरमा लेख्नेछ।

सत्य बोल्नु कुनै पाप होइन

कतिपयले मलाई तिखो जिब्रो भएको आरोप लगाउँछन्। जब म पकाए र खनेहरूलाई हत्यारा फल साइड र अपराधी भन्छु म आरोप लगाइरहेको छैन म केवल सत्य बोल्दैछु त्यो सत्य जति तितो भए पनि।
जब एउटी आमाले अफ्नो प्यारो बच्चाको मुखमा अफ्नै होस यार हातले तातो खना भर्छिन् उसले अफ्नो बच्चाको अंगहरू बिगार्छ र उसलाई बिरामी र मृत्युको मुखमा पुर्याउँछ। जब डाक्टरले साना बच्चाहरुका लागि पोषक र सजिलो पचाउन सकिने खनाको आहार तयार गर्दछ र

तरकारी र फलफूलको खर्चमा कृत्र म भ टाम न को चक्की लेख्छ उ सले अ ठूलो अपराध गर्दछ।

भाग्यको अ ौठो व ड म्बन ाले कसरी कमजोर र रोगीहरूले अफ्न ो रोगको कारण बन ेका ती पदार्थहरूलाई न ै उ पचारात्मकठान ेर लोभका साथ खाए तर त्यसको व पर त त न ीहरूले मात्रै ड राए र त्याग्छन ् । पदार्थहरू काँ चो तरकारी र फलफूलहरू जसले त न ीहरूलाई स्वास्थ्यमा पुन र्स्थाप त गर्न सक्छ क न क त न ीहरूले त न ीहरूलाई उ न ीहरूको दुः खको कारण मान ्छन ्। यो घातकगलत ध ारणाको कारणले मात्र लाखौं जीवन बल दान गर न ्छ। त्रासदीको पूर्ण गह राइमा प्रवेश गर्न े व्यक्त क्ह ल्यै शान ्त र उ दासीन रहन सक्दैन ।

को व न ाश व रुद्ध कुन ै कान ून ी बाध ा अवस्थ त छैन

मान व कारखान ाको लाग अभ प्रेत कच्च ा माल

उ च त सन ्तुलन मा अल क्त कमजोरी देख ए मा काउ न ्टीको उ द्योगलाई कच्च ा पदार्थ आपूर्त गर्दा ज म्मेवार व्यक्त लाई लापरबाही गरेको आरोप लगाइन ्छ र कारवाहीको दायरामा ल्याइन ्छ जबक मान व कारखान ाको उ च त कामका लाग आवश्यककच्च ा पदार्थमा सबैभन ्दा घ न लाग्दो म सावट गर्न ेहरू प्रायः छुट्छन ्। वैज् ान कप्रगत को वर्तमान शताब्दीमा सबैभन ्दा अज् ान ी र मूर्ख व्यक्त लाई प्राकृत कखाद्य पदार्थहरू घटाउ न े न याँ तर काहरू खोज्न े र सबैभन ्दा हास्यास्पद खान ेकुराहरू मन परे र ब क्रीको लाग प्रस्ताव गर्न े पूर्ण अध कार छ। तर व शेष गरी अ ौठो कुरा केछभन े महान वैज् ान क महान कोश काव ज् ान ी जसले जीव त कोश काहरूको जैव ककार्यहरूको अध ्ययन मा अफ्न ो जीवन समर्प त गरेका छन ् वा आहारव द् जसको जीवन को मुख्य उ द्देश्य अफ्न ो जीवन को मुख्य उ द्देश्य हो। मान सको लाग आदर्श आहार त्यस्ता पत त पदार्थहरूको थुप्रो क न ्छ र अफ्न ो कोश काहरूलाई प्रदान गर्दछ अन्यन ्त उ दासीन ता र लापरवाहीका साथ केवल अफ्न ो तालुको आदेशद्वारा न र्देश त।

पह लो न जरमा यो अव श्वसन ीय देख न ्छक हामी अफैलाई मुक्त गर्न सक्छौं काँ चो खान े को माध ्यम ले सबै रोगहरु। तर प्रस्तावको महान ता यो तथ्यमा न ह त छक अव श्वसन ीय सज लै ए कपूरा वास्तव कता बन ्छ। खान ाको लत त्याग्न कठ न ाई लाई आदर्शको प्राप्त मा बाध ाको रूपमा ल न ु हुँ दैन ।

क्च्चा खन्े यसको व पर त यसले मान व जात को लाग शत्रुको शक्त न ाप्न्े
उ पायको रूपमा काम गर्न्ुपर्दछर न वजात बच्चाको शरीरमा यस्तो डरलाग्दो राक्षसको प्रवेश
रोक्न को लाग सबै प्रयास गर्न हामीलाई उ त्प्रेर त गर्न्ुपर्छ। अफूले पकाए को खन ा
छाड्न गाह्रो हुन्े र अ ै पन अफ्न ो हान कारकबान ीमा लाग रहन्े मान सहरूले पन
सत्यको पुष्ट गर्न्ुपर्छर बढ्दो पुस्ता र मान व जात को भव ष्यका लाग प्रचार गरेर सत्यको
व जयको लाग लड्न्ुपर्छ। र क्च्चा खन्े स द्ध ान्तहरू र अ ्य सबै उ पलब्ध
माध ्यमहरूद्वारा व्याख्या गर्दै।

न स्सन्देह ती सं कीर्ण व चारध ारा र पछाड देख न्े मान सहरूका लाग
जो अहार वर्तन ीय रूपमा पकाए को खन ा र औषध को पक्षमा पक्षपाती छन्, काँचो खन्े
स द्ध ान्तहरू ध ेरै उ न ्न त छन्। तर अब हामी ब्रह्माण्ड युगमा बाँच रहेका छौं मध ्य
युगमा होइन जब हरेक प्रगत शील व चार वा महान अव ष्कारहरू वर्षौं सम्म सताइए का
थ ए । अज्ञ ान ी भीड।
अब यो हाम्रो आाड राख ए को मान व जात को अस्त त्व वा व न ाशको प्रश्न हो।
ह चक चाहट अमान वीय छ।

क्च्चा खन्े सार्वजन कमा अहार लाभ सुन श्च त गर्दछ
अर्थव्यवस्था र जीवन स्तर ध ेरै उ ठाउ ँछ
समय

आोमा अव श्वसन ीय मात्रामा पोषकतत्वहरू न ष्ट हुन्छन्
प ल ं ग पर ष्करण र प्रशोध न को ध ेरै रूपहरु द्वारा। उ दाहरणको रूपमा यो भन्न
सक न्छक ग्राम अं कुर त गहुँ मा ए कक लोग्राम गहुँ बाट प्राप्त सेतो रोटी भन्दा
बढी पोषण मूल्य हुन्छ।
मकै दाल तरकारी र फलफूलका अ ्य सबै प्रजात हरूमा पन यस्तै हुन्छ। यद हामीले अब
सबै पशु खद्य पदार्थहरू व तरण गर् यौं भन्े सं सारमा उ त्पाद त तरकारीहरू क्च्चा
अवस्थामा खए मा व श्वको वर्तमान जन सं ख्याको ध ेरै गुणा अफैं ले खुवाउ न सक्षम हुन्छन्।
काँचो खन्े कुराको वास्तव कअर्थ त्यत बेला बु न्छ जब हामीले ती पोषकतत्वहरूलाई न ष्ट
गर्न मा मान सहरूले खर्च गर्ने श्रम समय र पैसाको बारेमा सोच्दछौं र त्यसपछ
सबैलाई व चार गर्न्ुहोस्।

ती स्वयम् पोषकतत्वहरूको व न ाशले हाम्रा अं गहरूमा ल्याए को व न ाशलाई हटाउ न ेआशामा व भ न ्न स्वास्थ्य मन ्त्रालयहरू र आ जन ताले गरेको च क त्सा खर्चहरू। यस व षयमा थप व वरण ल न चाहन े जो कोहीलाई ठोस प्रमाणहरूद्वारा मेरो भन ाइको सत्यता देखउ न म तयार छु। यस माम लामा उ दासीन ता देखउ न े र आफ्न ो व्यक्त गत लतको औच त्य पुष्ट गर्न का लाग यी रुवावासी सत्यहरूमा कान बन ्द गर्न े अध कारमा रहेका ज म्मेवार व्यक्त हरूलाई इत हासले कह ल्यै माफ गर्दैन ।

त न ीहरूले कोँ चोखन े स द्ध ान ्तहरू स्वीकार गर्न अस्वीकार गर्न ुको दुई वटा कारणहरू हुन सक्छन ्। या त त न ीहरूले मान सहरूलाई पकाए को खन ाको आ न ्द बाट व ्च त गर्न ुको सट्टा रोगहरूको अस्त त्वलाई सहन रुचाउ न े र फलस्वरूप प्राप्त वैज् ान कउ पलब्ध हरू को सम्पूर्ण शृङ्खलालाई व्यवहारमा ल्याउ न े सम्भावन ा त्याग्न ु पर्छ भन े र घोषणा गर्न ुपर्छ। ध ेरै कडा पर श्रम गरेर वा मैले प्रस्ताव गरेको आध ारभूत परीक्षणहरूको प्रदर्शन द्वारा त न ीहरूले प्रमाण त गर्न ुपर्दछ क मान सहरूलाई रोगहरूबाट मुक्त गर्न ु भन ्दा पन काँच्चा खन ाले उ न ीहरूलाई अ बढी हान पुर् याउ ँ छ।

यो त न ीहरूले गर्न ए कदम असम्भव पाउ न ुहुन े छ। यो पछ्याउ ँ छ क त न ीहरूसँ ग त न ीहरूको पह लो तर्कमा भर पर्न ु बाहेक अर्को व कल्प छैन जसको चरम अमान वीयता सबैलाई स्पष्ट छ।

तसर्थ सबै न र्दोष बालबाल काको तर्फबाट म माग गर्दछु क काँच्चा खन ेका व रोध ीहरूले आफ्न ा आपत्त हरू प्रेसमा पेस गर्न ुहोस् ताक उ न ीहरूले उ न ीहरूको उ च त जवाफ पाउ न सकून ् र जन मतले आवश्यक न ष्कर्ष न काल्न े र त्यसको उ च्चारण गर्न े अवसर म लोस्। अ न ्त म र मात्र फैसला।

सबैले वास्तव कर अभ न ्न काँच्चा पह चान गर्न ुपर्छ उ हाँ को शरीरको सामग्री

प्रत्येक व्यक्त जट ल मध ्ये ए कको गर्व माल कहो सं सारमा कारखन ाहरू र यो द इए को कारखन ाको सहज स ्चालन को लाग उ हाँ ए क्लै ज म्मेवार हुन ुहुन ्छ। त्यसकारण उ सलाई त्यो अद्भुत कारखन ाको वास्तव क दोषरह त र अभ न ्न काँच्चा पदार्थसँ ग राम्ररी पर च त हुन ु आवश्यक छ।

ती कच्चा पदार्थहरूको अखण्डता प्रोट न फ्याट कार्बोहाइड्रेट
भ टाम न खन जर क्यालोरीहरूको मात्राले न र्धारण गर्दैन जुन वर्तमान
जीवव ज्ञान ीहरूले पोषणसम्बन्धी पाठ्यपुस्तकहरूमा न र्द ष्ट गरेका छन्। न त
पकाए को खन ाका लाग व्यं जन हरूको लामो सूचीहरू छेउ मा राखेर यसलाई न र्धारण गर्न
सम्भव छैन ।

लाखौं र करोडौं वर्ष र सबैभन्दा सटीकह साबले हाम्रो अद्भुत प्रकृत ले मान व
जीवको लाग आवश्यकअभ न्न कच्चा पदार्थहरू ए कसाथ ल्याए को छ त न ीहरूलाई पूर्ण
सामं जस्य र आवश्यकमात्रामा म लाए को छ त न ीहरूलाई जीवन द ए को छर
त न ीहरूलाई तरकारीमा केन्द्र त गरेको छ। जीव त कोश काहरूको रूपमा शरीर।

पोषणको सम्पूर्ण रहस्य ती कोश काहरू मृत वा जीव त हुनुमा छ।
कुन ै पन पर स्थ त मा मृत कोश काहरू समावेश भए का पदार्थहरूले मान व कारखन ाको
लाग कच्चा मालको रूपमा काम गर्न सक्दैन ।

मान सले आफ्न ो अनुपातको भावन ा गुमाउनुहुँदैन र तर्कको सीमाभन्दा बाह र
आफ्न ा आव ष्कारहरूमा गर्व गर्नुहुँदैन । यो साँचो हो क व्यक्त गत पोषण तत्वहरूको
अध्ययन मा जीवव ज्ञान ीहरूले ठूलो मात्रामा समस्या ल ए का छन् र धेरै महत्त्वपूर्ण
खोजहरू गरेका छन् जुन पूर्ण रूपमा हाम्रो प्रशं साको योग्य छ। तर ती सबै उ पलब्ध हरू मान वको
वर्तमान प्राव ध कर मान स कव कासको सन्दर्भमा मात्रै महान् मान्न सक न्छ।
प्रकृत को परम ज्ञान को व रुद्ध मा सबैभन्दा प्रत ष्ठ त वैज्ञान कहरू पन
त न ीहरूको सबै श क्षा र त न ीहरूका अन ग न्ती आव ष्कारहरू सह त पाँच वर्षको
बच्चा भन्दा ठूलो अन्तरदृष्ट छैन । तसर्थ प्रकृत ले बन ाए को कच्चा पदार्थको
सद्भाव र अखण्डतालाई खलल पार्ने र ज्ञान को बालीश छरपस्टलाई स द्ध व ज्ञान का रूपमा
जन तामा थोप्ने अध कार उ न ीहरूलाई छैन ।

न स्सन्देह खद्य पदार्थहरूको रहस्यमा प्रवेश गर्ने प्रयासमा
वैज्ञान कहरूको अन्त म उ द्देश्य मान व जीवका लाग आवश्यकसबै पोषण तत्वहरूलाई
पह चान गर्न त न ीहरूको सापेक्ष मात्राहरू न र्धारण गर्न र त न ीहरूलाई ए कसाथ
ए कीकृत गर्नु हो। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा त न ीहरू कृत्र म रूपमा गहुँ वा दालको दान ा
तयार गर्न र यसलाई जीवन द न चाहन्छन्। तर हजारौं वर्षको अथकपर श्रमपछ पन
मान सले प्राप्त गर्न न सकेका कुरा आज प्रकृत ले हामीलाई अभागी रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। हामी
थप केचाहन्छौं केहामी कुन ै पन शङ्काको मन ोरन्जन गर्छौं को बुद्ध सं ग सं गत

ब्रह्माण्ड वा मासुको लतले मान सलाई सबैभन्दा अ श्वसनीय मूर्खताहरू गर्न उत्प्रेरि त गर्छ

हामीलाई बढी चाह न्छ भनी मान्नु एउटा कदमै मूर्खतापूर्ण र खतरनाक छ प्रोट न वा अन्य पौष्ट कतत्वहरू तरकारी न कायहरूमा पाइन्छ। यद पछ ल्लोमा थोरै मात्रामा प्रोट न हरू मात्र छन् भने यसले हाम्रो शरीरलाई थप आवश्यक पर्दैन क न भने हाम्रो जीव लाखौं शताब्दीको अव ध मा न र्माण र व कास भए को हो।

कसैकसैलाई शरीरको बारेमा न रन्तर कुरा गर्न मन लाग्छ न र्माण गर्ने समान। यद पूर्ण सन्तुल त जनावरको प्रोट न र पोषक खना ले हरेक पुस्ताको उचाइ एक म ल म टर जत बढाउन सक न्थ्यो भने आज मान सको उचाइ केही म टरले बढेको हुन्थ्यो।

ठूलो मात्रामा उत्पाद त कृत्र म भ टाम न हरूले धेरै स्पष्ट कारणका लाग पोषण घटकको रूपमा काम गर्न सक्दैनन् क प्राय: मान व शरीरमा त न ीहरूको प्रवेश पछ पाँच म नेट भ त्र त न ीहरूले हाम्रो जीवको कार्यहरू पूर्ण रूपमा रोक्छन् अर्को शब्दमा त न ीहरूले हामीलाई मृत्युमा ध केल्छन्।

कुनै खास खद्यपदार्थलाई व शेष भ टाम न वा अन्य कुनै पौष्ट कतत्वको स्रोतको रूपमा ल न्दु खद अदूरदृष्ट हो।
सबै जैव कयौग कहरू लगभग एउटै घटकबाट बनेका हुन्छन् तर त न ीहरूको संरचना र आव कसंरचनामा भ न्न ताको कारण त न ीहरू त न ीहरूको भौत कर रासायन क गुणहरूमा भ न्न हुन्छन्। यसरी सबैलाई थाहा छ क अल्कोहल र च न ीहरू एउटै रासायन कतत्वहरू कार्बन हाइड्रोजन र अक्स जन बाट बनेका हुन्छन् तर त न ीहरू रंग स्वाद र उपस्थ त मा धेरै भ न्न हुन्छन्। चराहरूलाई एक प्रकारको बीउ वा दानाको साथ प ंजरामा राख न्छ र घरपालुवा जनावरहरूलाई प्राय: एक प्रकारको घाँसमा मात्र खुवाइन्छ। यद्यप यी जीवहरूले उन ीहरूलाई द इने एक प्रकारको खद्य पदार्थबाट प्रोटीन बोसो भ टाम न र खन जहरूको पूर्ण आपूर्त प्राप्त गर्छन्।

ूटा भ टाम न हरू व न ाशकारी एन्ट बायोट कहरू र व भ न्न व षहरू मार्फत रोगहरूको उपचार आधारहीन प्रयोगहरू हुन् जुन एट योलोज कल र आधारभूत तर्कमा आधार त छैनन् तर लक्षणात्मक स्पष्ट र व रोधाभासी डेटामा आधार त छन्।

कुनै पन कृत्र म भ टाम न ले आोमा जलेको प्राकृत्त कभ टाम न को अद्भुत सन तुलन पुन र्स्थाप त गर्न सक्दैन कुनै पन व षले पत त अं ग र ग्रं थ हरूको सामान ्य जैव ककार्यहरू व न यम त गर्न सक्दैन कुनै पन ए न ्ट बायोट क्ले भान ्सामा न ष्ट हुने प्राकृत्त कए न ्ट बायोट क्लाई प्रत स्थापन गर्न सक्दैन ।

जन ावरहरूले अफ्न ो घाउ चाटेर न को पार्छन ्। त न ीहरूको स्राव र लार जीवाणुन ाशक गुणहरूले भर ए को हुन ्छ। पकाए र खने मान सको स्राव तथाप त्यस्ता गुणहरू रह त छन ्। काँचो खनेले श्वासप्रश्वासको न लीबाट न स्कने स्रावको ए जेन ्सी मार्फत गम्भीर च सोको खतराबाट जोगाउँ छ जबक पकाए को खनेले थुकर लारको ध ाराहरू उ त्पादन गर्छ तर अ ै पन त्यही खतरालाई प्रत रोध गर्न सक्षम हुँ दैन ।

पकाए कोखने उ मेर भनेको लत लाग्ने उ मेर हो
अन ्ध व श्वास र सूक्ष्मजीवहरूको शासन सर्वोच्च

अधु न कच क त्सा व्यर्थ अन ्ध व श्वासको जालले घेर ए को छ। सम्पूर्ण च क त्सा गत व ध लक्षणात्मक स्पष्ट भ्रामकर व रोध ाभासी डेटामा अधा र त छ जबक सबैभन ्दा आवश्यकर अधा रभूत स द्ध ान ्त व स्मृत मा गाड ए को छ। यो तथ्य हो क प्रत्येककारखन ाको प्रभावकारी स ्चालन ईन ्ज न यर द्वारा न र्द ष्ट अभ न ्न कच्चा मालको ए कसमान अपूर्त को अध ीन मा छ। यस अवस्थामा मान व कारखन ाको अभ न ्न कच्चा पदार्थहरू जीव त तरकारी कोश काहरू हुन ्र अरू केही होइन न ्।

केही प्राव ध कसफलताहरूको न शामा डुबेको आजको मान सले अफूलाई सभ्यताको चरम सीमामा कल्पन ा गर्छ जबक वास्तव कतामा उ सले सबैभन ्दा अद म अप्राकृत्त कर भयान कसपन ाको जीवन लाई तान ्दछ। सामान ्यतया राजन ीत अर्थशास्त्र नैत कता र स्वास्थ्यको क्षेत्रमा मान सको मन र भावन ाको शासन हुन ्छर उ सको कार्यहरू घृण त लतहरू र व्यर्थ अन ्ध व श्वासहरूद्वारा न र्देश त हुन ्छन ्। जीवन को अत आवश्यकर अधा रभूत समस्याहरू ब र्सेर पुरुषहरूले गौण महत्त्वका मामूली कुराहरूलाई बढाइचढाइ गर्छन ्र त न ीहरूलाई महत्त्वपूर्ण प्रश्न हरूमा पर णत गर्छन ् र त्यसपछ त न ीहरूले ठूलो मात्रामा समय र स्रोतहरू बर्बाद गर्छन ् स र्जन ा गर्छन ्।

दुश्मन ीहरू रगतको महासागर बगाउँ छन् र व श्वव्यापी व न ाश र व न ाश फैलाउँ छन्।

व गतका इत हासकारहरूले व देशी व जयीहरूले लगाए को इम्पोस्ट र श्रद्ध ा ञ्जलीलाई सबैभन्दा घ न लाग्दो रं गमा च त्र त गरेका छन्। जहाँ आफ्ना राज्यको ने तृत्व सम्हाल्ने क्षणमा सभ्य र प्रबुद्ध मान न े पुरुषहरूले आफ्न ो व्यक्त गत लत र महत्वाकां क्षा पूरा गर्न आफ्न ै जन ताको कुल कमाइको ० प्रत शतभन्दा बढी रकम ह न ाम न ा गर्न व भ न्न कान ुन ी बहान ाहरू प्रयोग गर्छन्। त न ीहरू सुर्ती मादकर गैरमादकपेय पदार्थ च या कोको र कफीको उ त्पादन लाई प्रोत्साहन द न्छन् ती सबैले जन ताको स्वास्थ्यलाई कमजोर बन ाउँ छन् र त्यसपछ ती स्रोतहरूबाट प्राप्त सरकारी आम्दान ीमा वृद्ध भए कोमा गर्व गर्छन्। साथै ए कपर वारको मूर्खबुबाले आफ्न ा छोराछोरीहरूले बर्बाद गरेको ए कपाउ न्डको खर्चमा आर्जन गरेको मामूली पैसाको लाग र त न ीहरूको स्वास्थ्यलाई कमजोर पार्न े ठूलो मूल्यमा अ न राम्रो कुरा केहो।

व्यक्त गत भ टाम न र खन जहरूको वर्तमान सु ावहरू र स फार सहरूले कुन ै पन उ पयोगी न त जाहरू हास ल गर्दैन न् जुन तथ्यबाट स्पष्ट छक सर्वशक्त मान लतको आग्रहले उ त्प्रेर त मान वजात को पोषण बान ीहरू ब स्तारै डरलाग्दो ढाँ चामा व कस त हुन्छन् जसले मान सहरूलाई प्रोत्साहन द न्छ। भ टाम न र खन जको अभावमा खन रन ाकखद्य पदार्थहरूको उ त्पादन । कम्त मा अफ म वा अफ म न द ई सुर्ती मादकर गैरअल्कोहल पेय पदार्थ ब स्कुट म ठाई आइसक्र म ससेज क्यान्ड फूड सेतो रोटी मार्जरीन र अन ्य व भ न्न खन रन ाकपदार्थ उ त्पादन गर्न े कारखन ाहरू न रन्तर चल रहेका छन्।

यी सबै आफ्न ो दैन कजीवन को आचरणमा प्रमाण त गर्न आउँ छन् मान सहरू सामान्य ज्ञ ान ले होइन तर पकाए र खन े मान वजात को लाग व न ाशकारी लतहरू र व्यर्थ अन्ध व श्वासहरूद्वारा न र्देश त हुन्छन्। यस सं सारमा त्यहाँ धे रै समूहहरू छन् जुन कडा रूपमा सीम त चासोको मामूली र माध्यम क प्रश्न हरूसँ ग सम्बन्ध त छन्। आफ्नो देख हरेकव वरणको लत र अन्ध व श्वास व रुद्ध तत्काल र न र्णायकअभ यान चलाउ नु सभ्य मान सको प्राथम ककर्तव्य हुनुपर्छ। यो ए कमात्र आध ारभूत माध्यम हो जसको माध्यमबाट मान सले गर्न े छ

त्यो प्रशस्त शान्त आरामदायी स्वस्थ लामो र सुखी जीवन प्राप्त गर्न सफल होस् जुन उसले सधैं आफ्नो कृपा गरेको छ।

ठोस प्रमाण मेरो आँखा आाड छ। कच्चा खनेको माध्यम द्वारा छैन मैले मेरो जीवन मात्र बचाए को छु तर मैले ती सबै रोगहरूबाट पन आफूलाई मुक्त गरेको छु जसले मलाई न रन्तर सताउने गर्दथ्यो र प्रारम्भ कमृत्युको त्यो डरलाग्दो भूतलाई मबाट पूर्ण रूपमा टाढा राखेको छु। ६१ वर्षको उमेरमा जब पकाउनेहरूले काम गर्न छोड्छन् र सेवान वृत्त मा जान्छन्, मैले वर्षको युवाको स्वास्थ्य बल जोश र ऊर्जा फ र्ता पाए को छु।

अन्तमा मह न ौं सम्म म द न को १६ घण्टा काम गर्छु थोरै थकान को अनुभव न गरी। म पूर्ण व श्वस्त छु क म पकाए को जीवन को पूर्ण आध फेर बाँच्ने छु।

मान सले बाँच्न को लाग खनुपर्छ खन का लाग बाँच्नु हुँदैन भन ए को छ।

खन ालाई आफैं मा अन्त्य न भई अन्त्यको माध्यम मानन्ेहरू को हुन्भने र अब प्रमाण त गर्ने समय आए को छ। त्यस्ता व्यक्त हरूले मेरो उदाहरण अनुसरण गरौं मैदान मा पाइला राखौं सा ा उद्देश्यमा हात म लाउ हरेक मान व लत व रुद्ध लडौं र सम्पूर्ण मान व जात को लाग न याँ र सुखी जीवन को बाटो खोलौं ।

यस पुस्तकमा छलफल गर ए का व षयहरू व शेष प्रश्न हरू होइन न्जुन बन्द ढोका पछाड छलफल गर नुपर्छ। ती व षयहरू हुन्जसले सम्पूर्ण मान वतालाई सरोकार द न्छ र सार्वजन करूपमा व चार गर नुपर्छ ताक सबैले आफ्नो शरीरको वास्तव क कच्चा माल च न्न सक्नेछन्।

आफ्नो र आफ्ना छोराछोरीको स्वास्थ्यमा चासो राख्ने सबैको कर्तव्य हो क आवाज उठाउनु र काँचो खनेस द्धान्तको व रोध गर्नेहरूले आफ्ना आलोचन ाहरू प्रेसमा पेस गर्न माग गर्नु हो। उन ीहरूलाई उपयुक्त जवाफ द ने र यसरी कच्चा खनेको स द्धान्तप्रत आ जन ताको शं का हटाउने अवसर।

पर श ष्ट

कच्चा खनेमा मेरा पुस्तकहरूका पाठकहरूले मलाई व्यक्त गत रूपमा र ल ख त रूपमा लागू गर्छन् र व शेष कच्चा खने आहारको व वरणहरू सोध्छन्। अब काँचो खनेसँग ब हान को लाग कुनै व शेष कार्यक्रम छैन

द उँ सो वा साँ को खन ा। उ सले चा हेको बेला जे मन लाग्छर भोकले माग गरे अ ुसार खन ्छा तर पकाए र खन ेहरू व शेष घण्टा र खन ाको न यममा अभ्यस्त भए काले काँ चो खन े प्रणालीलाई पन न श्च त न यमहरूद्वारा न यन ्त्र त हेर्न चा हन ्छन ् त्यसो होस्। यसमा खसै हान छैन ।

न स्सन ्देह व स्तृत रेस पीहरू बन ाउ न र न याँ व्यं जन हरूको ठूलो सं ख्या समावेश गर्न व भ न ्न मेन ुहरू योजन ा गर्न े ए कल व्यक्त को क्षमता भन ्दा बाह र छ। हजारौं वर्षको अ ्तरालमा र हजारौं मान सहरूको प्रयासले ब स्तारै ब स्तारै व कस त भए का छन ्जुन हामीले आज देख रहेका पकाउ न े भाँ डाहरू र ब ग्र ए का खद्य पदार्थहरूको असं ख्य व व ध ताहरू छन ्।
जब मान सहरू अ ्तमा व श्वस्त हुन ्छन ् क खन ा खन े सबैभन ्दा सम दार मोड काँ चो खन े हो ध ेरै प्रकारका स्वाद ष्ट पर कारहरू त न ीहरूको उ पस्थ त बन ाउँ दछ जस्तै यो रातभर थ यो।

उ न ले प्राय खन ा पकाउ न मा खर्च गरेको केही हप्ता समय द ए मा प्रत्येकगृह णीले आफ्न ो स्वाद अ ुसार हामीलाई उ पलब्ध असं ख्य कच्चा खद्य पदार्थहरूको म श्रणद्वारा व भ न ्न प्रकारका अद्भुत न याँ पर कारहरू बन ाउ न सक्षम हुन ेछन ् र त्यसो गर्दा उ सले ए कैसमयमा सामान ्य मेन ुलाई समृद्ध बन ाउ न ेछ। हाम्रो आफ्न ै पर वारलाई उ दाहरणको रूपमा ल न ुहोस्।

ध ेरै पर क्षण पछ म यो न ष्कर्षमा पुगें क खद्यान ्न दाल आलु औबर्ग न र मारोजस्ता खद्य पदार्थ जसको कच्चा उ पभोग खन ा दुर्व्यसन ीहरूले असम्भव मान ेका छन ् मन पर्न े स्वाद ष्ट सलादहरू बन ाउ न व भ न ्न मात्रामा म लाउ न सक न ्छ। सबैभन ्दा व श्वस्त मासु दुर्व्यसन ी पन ।

हामी गहुँ दाल च न ा स मी आद लाई प्रशस्त पान ीमा भ जाउँ छौं । जब त न ीहरू ए कवा दुई द न मा अं कुर्न थाल्छन ् हामी त न ीहरूलाई ताजा पान ीले कुल्ला गर्छौं । त्यसपछ हामी यो पान ी न काल्छौं भाँ डोलाई ढक्कन ले ढाक्छौं र यसलाई च सो ठाउँ मा राख्छौं । यस अवस्थामा त न ीहरू तीन वा चार द न सम्म खन सक न ्छ। त न ीहरू क सम स ओखर खजूर र अ ्य ध ेरै खन ेकुराहरूसँ ग पन ल न सक न ्छ वा त न ीहरूलाई व भ न ्न सलादहरूसँ ग म साउ न सक न ्छ।

जब हामी सलाद तयार गर्न चा हन ्छौं हामी गहुँ दाल आद लाई म न ्स ङ मेस न बाट पास गर्छौं र आलु र गाजरलाई राम्रोसँ ग प स्छौं ।

grater त्यसपछ हामीले काकडी टमाटर र प्याजलाई चक्कुले पातलो टुक्रामा काट्यौं र हर यो म र्च र धेरै प्रकारका हर यो तरकारीहरू काट्यौं ।

अब हामी ती सबै सँगै म लाउँछौं र काँचो जैतून को तेल ताजा कागतीको रस र अल क्त ताजा पान ी थप्छौं । कसैले अखरोट क शम श खजूर र यस्तै थप्न सक्छ। सामाग्री को सापेक्ष मात्रा व्यक्त गत स्वाद मा न र्भर गर्दछ। गर्मीमा यस्ता सलादहरू अक्सर खन ु राम्रो हुन ्छ।

यो सलाद तयार गर्न े व ध लाई आ ारको रूपमा ल ए र सबै प्रकारका सागसब्जी र अ ्य व भ न ्न तरकारीहरू जस्तै पालक सलाद औबर्ग न चुकन ्दर र सामान ्य रूपमा प्रयोग गरेर व भ न ्न स्वाद र उ पस्थ त मा सलादहरूको ठूलो व व ध ता तयार गर्न सम्भव छ। हाम्रो तरकारी बगैं चाले जेसुकैउ पलब्ध गराउँ छ तर सलादका अत्यावश्यक तत्वहरू अ ्न दाल र आलु हुन ्।

यो सलाद सबै मान सजात को आ ारभूत खन ा बन ्न ुपर्दछ। ध न ी र गर ब दुवैका लाग सबैभन ्दा पूर्ण पोषण हुन े यो पौष्ट कतत्वले स्वास्थ्यवर्ध क सुदृढ सन ्तोषजन क पौष्ट कर सस्तो हुन े फाइदाहरू छन ्। यो ए कलामो र स्वस्थ जीवन को लाग सबै आवश्यककारक्हरू समावेश भए को ड श हो। यो सबै रोगहरु को लागी ए कन ुसख हो। यो खन ाको ए कथाली थोरै थप फलफूलको साथमा मान सको दैन कआवश्यक्ताहरू पूरा गर्न र ए कैसमयमा उ सलाई सबै प्रकारका रोगहरूबाट उ त्तम सुरक्षा प्रदान गर्न पर्याप्त हुन ्छ।

केही प्रजात हरूको सापेक्ष मूल्यलाई ध ्यान मा राख्दै जाडोमा दुर्लभ हुन े फलफूलका कारण कच्चा खन ेकुरा त्यत महँगो साब त हुन े अ ुमान गर्छन ्। त न ीहरू कल्पन ा गर्छन ् क काँचो खन ेले वर्षभर ताजा फलहरू बाहेकअरू केही खन ै पर्छ। यो न स्सन ्देह सत्य होइन । त्यहाँ मान सहरू छन ् जसले प्रशस्त मात्रामा फलफूलको साथ ठूलो भोजन समाप्त गर्छन ्। यद त्यस्ता मान सहरूले त्यो फल रोटीको ए क अं श मात्रै खए जुन त न ीहरूले सामान ्यतया उ पभोग गर्छन ् तर गहुँको काँचो रूपमा पक्कै पन त न ीहरू आफैं पूर्ण रूपमा सन ्तुष्ट हुन ेछन ्। यसरी उ न ीहरूले पकाए को खन ा च या पेस्ट्री र अ ्य सबै प्रकारका ब ग्र ए का खन ेकुराहरू पकाउ न े खर्च र न ् ट दुवैबाट जोग न ुहुन ेछ।

गहुँ ओखर जरा सागसब्जीजस्ता क्त पय खद्यपदार्थहरू छन ्जुन वर्षको सबै मौसममा मूल्यमा थोरै उ तारचढावसह त पाइन ्छ। यसबाहेक मौसममा ताजा फलफूलबाट फाइदा ल न सक न ्छ। तसर्थ जब खशान ी प्रशस्त हुन ्छ तब हामी अफैं लाई प्रायः मलबेरी र त्यसैगरी अं गूर र अ ्य फलफूलमा खुवाउ न सक्छौं ।

जाडोमा ध ेरै प्रकारका प्राकृत करूपमा सुकेका फलफूलहरू च सो पान ीमा भ जाए र काँ चो कम्पोटमा पर णत गरी रमाइलो गर्न सक न ्छ। यस कम्पोटमा हामीले केही न ट प स्ता अं कुरेको गहुँ अलैं ची वा भेन ला पाउ डर अ थप्न सक्छौं । कच्चा कम्पोट सबैभन ्दा क फायती र ए कैसमयमा जाडोमा सबैभन ्दा रमाइलो खन ा हो।

अखरोट बदाम प स्ता र हेजल न टलाई प्राकृत कअवस्थामा अ ्य सुख्खा फलफूलमा म साए र खन ुका साथै हामीले त न ीहरूलाई प सेर अ ्य व भ न ्न रूपहरूमा प्रयोग गर्न सक्छौं वा काँ चो तरकारी होचपोच वा व भ न ्न कम्पोट्समा म साए र प्रयोग गर्न सक्छौं । काँ चो खन े को सबैभन ्दा रमाइलो म ठाई हलवा वा अखरोट बदाम वा प स्ता को मीठो मासु हो। यी कुचल अलैं ची भेन ला वा केसर सं ग स्वाद गर्न को लागी मसालेदार र सान ो वर्ग मा काट न ्छ। यो हलवा व भ न ्न हर यो सागसब्जी सं ग सबैभन ्दा ठूलो स्वाद सं ग खइन ्छ। यसलाई सलादको पातमा राख्न सक न ्छ र स्यान ्डव चको रूपमा खइन ्छ। ताजा कागतीको रसमा म साइए को पान ी बच्चाहरूलाई द इन े सबैभन ्दा राम्रो पेय पदार्थ हो।

अ ्तमा यो फेर ए कध ेरै को पाठकसम् ाउ न आवश्यकछ महत्त्वपूर्ण पर स्थ त जुन सधैं मन मा जन ्मन ु पर्छ। कच्चा खन ेकुराको लतको प्रारम्भ कअवध मा व भ न ्न प्रकारका असुव ध ाहरू अ ुभव गर्न सक्छ जसले कच्चा खद्य पदार्थहरू उ न ीहरूका लाग हान कारकछन ्र उ न ीहरूलाई कमजोर पार्छवा ब रामी बन ाउ ँ छभन ्ने छाप छोड्न सक्छ। यो याद गर्न ुपर्दछक आहारशास्त्रमा अवस्थ त सबै गलत र व न ाशकारी अवध ारणाहरूको उ त्पत्त त्यस्ता स्पष्ट र व रोध ाभासी प्रभावहरूमा हुन ्छ। तसर्थ बाह री लक्षणहरूले काम आध ा छोड्न े बहान ाको रूपमा काम गर्न ु हुँ दैन । यो अ ्त म न त जाको लाग कुर्न ु आवश्यकछ जुन आउ न केह हप्ता वा मह न ा लाग्न सक्छ। तर यद पकाए को खन ाहरू कह लेकाहीं कच्चा पोषकहरूसँ ग म साइन ्छभन े ती पर णामहरू ध ेरै ढ लो हुन सक्छर प्रभावकारी हुँ दैन वा देख पर्दैन ।

त न ीहरूको असुव ध ाहरू उ पचारात्मकप्रत क्र याहरूबाहेककेही होइन न ् र उ न ीहरूलाई देखइए को प्रत रोध द्वारा त न ीहरू सबै ज् ात र अज् ात रोगहरूबाट अफूलाई मुक्त गर्न सक्षम हुन ्छन ्।

ती असुव ध ाहरूको सबैभन ्दा च रस्थायी न स्सन ्देह तृष्णा हो पकाए को खन ा। तथाप यो सध ैं द मागमा राख्न ु पर्छ तथाप यस्तो पर स्थ त मा महसुस हुन े भोक को अंगहरू सामान ्य वा स्वस्थ कोश काहरूद्वारा होइन तर पत त बेकार र न ष्क्र य कोश काहरू र शरीरमा जम्मा भए का व षहरूद्वारा उ त्तेज त हुन ्छन ् अर्को शब्दमा जीवलाई बर्बाद गर्न े रोगले। तसर्थ यो भोक को भावन ालाई सहन र प्रत रोध गरेर हामी ती व षहरू हटाउ न बेकार कोषहरूको उ पस्थ त बाट छुटकारा पाउ न सक्र य कोश काहरूको आवश्यकपूरकन र्माण गर्न र सबै आशीर्वादहरूको लाग ए कपटकसुरक्ष त गर्न सक्षम हुन ेछौं । राम्रो स्वास्थ्य। त्यो भोक को हरेकघण्टा सहन शीलता रोग व रुद्ध हाम्रो लडाई मा जीत हो।

तेहरान १ ६३

भाग दुई

मान व जीव को न र्माण

यस पुस्तकमा मैले छलफल गर्न े व षयहरू व शेष समस्याहरू होइन न ्। ती प्रश्न हरू हुन ्जसले सम्पूर्ण मान वतालाई छुन ्छा त न ीहरूले शरीर भए का र बाँ च्न े सबैलाई असर गर्छन ् त न ीहरू सबैको च न ्ता गर्छन ्जसको मुखछ र खन े। यसैले म सध ैं सकेसम्म सरल भाषामा लेख्न े कोस स गर्छु सामान ्य तथ्याङ्कर तर्कहरूमा मेरो न ष्कर्षमा आध ार त मेरो लेखन लाई यस्ता वैज् ान कव वरणहरू र अपच न ीय शब्दावलीहरूले मेरो अध कां श पाठकहरूको बु झ बाह र न राखीकन । मेरो तर्कहरूमा म प्रयोगशालामा अपूर्ण माध ्यमबाट प्राप्त ध ेरै स्पष्ट र व रोध ाभासी डेटामा भर पर्दैन वा अ पन खराब त्यस्ता डेटामा आध ार त कुन ै पन गलत अन ुमान हरूमा। मैले प्रस्तुत गरेको प्रमाणहरू प्रकृत को अकाट्य न यमहरू हुन ्र आध ारभूत रूपमा प्राप्त गर ए का सामान ्य न ष्कर्षहरू हुन ्।

अनुभव र जुन हरेक व श्वको हरेककुन ामा व्यक्त ले सज लै परीक्षण गर्न र अफैलाई प्रमाण त गर्न सक्छ।

वास्तवमा क्यच्चा खन े को अवध ारणा यत सरल छक यसलाई दुई सादा वाक्यमा सं क्षेप गर्न सक न छ मान सको शरीरको सृष्ट कर्ताले यसको अनुरूप कच्चा माल पन बन ाए को छ यद हामीले ती कच्चा पदार्थहरूलाई पूर्ण रूपमा शरीरमा पुर् याउँ छौं त न ीहरूसँ ग छेडछाड न गरी मान व जीवले कुन ै पन रोगको श कार न भई अफ्न ो जीवन को पूर्ण अवध पूरा गर्न ेछ।

ती दुई वाक्यको साँ चो अर्थ बु ्न र अवश्यकच न ्तन र च न ्तन गर्न पर्याप्त स्पष्ट दृष्ट भए का जोसुकै व्यक्त ले अवको मान सको पोषण प्रणाली कस्तो दयन ीय अवस्थामा छभन ेर सज लै बु ्न सक्छ। व गतका शताब्दीयौं देख मान व रोगहरू व रुद्ध लड्न े क्षेत्रमा पुरुषहरूले गलत र खतरन ाकदुवै माध ्यमहरूको सहारा ल ए का छन ् र यसबाहेक ती सबै साध न हरूको रोगहरूको अध ारभूत कारणहरूसँ ग ए कदमै कम सम्बन ्ध रहेको कुरा पन उ हाँ ले समान सहजताका साथ देख्न सक्नुहुन ्छ ।

वर्षौं को सावध ान ीपूर्वकअध ्ययन र अध ारभूत व्यक्त गत अनुभव पछ अवम प्राकृत कपोषण प्रणालीले मान वजात लाई सबै प्रकारका रोगहरूबाट मात्र मुक्त गर्दैन यसले प्रत्येकमान सलाई शान ्त अ न ्द र अवमले भर ए को अद्भुत दीर्घायु प्रदान गर्दछभन ्न े कुरामा कुन ै शं का छैन ।

अवको मान सको जीवन अ ग न ्ती पाप लत र दुर्गुणले सताए को भयान कदुः स्वप्न हो। वास्तवमा मान वका सबै दुर्गुणहरू पूर्ण रूपमा वर्णन गर्न उ सको खन ा खन े बान ीको व स्तृत रूपमा गणन ा गर्न उ सको श ष्टाचारको दुष्ट भ्रष्टतालाई सूक्ष्म रूपमा औ ल्याउ न र अन ्तमा ए उ टा सं केत गर्न हजारौं खण्डहरू भर्नु अवश्यकछ। ती दुष्टहरू व रुद्ध लड्न े व भ न ्न गलत माध ्यमहरू। तर हाम्रो आाड को प्रमुखसमस्या भन ेको रोग कसरी जन ्मन ्छर ती रोगहरूलाई ए कैपटकउ न ्मूलन गर्न े कट्टरपन ्थी व ध केहो भन ेर स्पष्ट रूपमा जान ्न हरेकमान सको लाग हो।

पह लो स्थान मा यो जान ्न अवश्यकछक हाम्रो जीव कस्तो छ

न र्माण र पोषण केहो।

हामीलाई थाहा छ हाम्रो ग्रहमा जीवन ले ए कलकोश का जीवहरूको रूपमा अफ्न ो पह लो उ पस्थ त बन ायो। पछ ती व्यक्त गत ए ककोश कीय न कायहरूले व भ न ्न समूहहरू बन ाउ न र बहुसेलुलर जीवहरूको रूपमा ल्याउ न ए कसाथ सहयोग गरे। समयक्रममा केही कोश काहरूको प्रारम्भ कसहयोग यत हदसम्म व कस त हुन ्छक ध ेरै म ल यन कोश काहरूको जीव त प्राणीलाई जन ्म द न ्छ।

प्रत्येकव्यक्त गत कोश का अफैमा ए कजट ल जीव हो तर यस्तो जीवहरूको व कासको व भ न ्न च रणहरू छन ्। सबैभन ्दा अघ म युन सेलुलर जीवहरू सबैभन ्दा प्रारम्भ कसं रचन ाको अमीबा थ ए जुन कुन ै पन स्पष्ट उ द्देश्य ब न ा पान ीमा घुम रह्यो। त न ीहरूको काम मात्र खन ा खेज्न े खन े पचाउ न े र अफूलाई दुई भागमा व भाजन गर्न े सरल प्रक्र याद्वारा गुणन गर्न े थ यो।

त न ीहरूको प्रारम्भ कपाचन अं गहरू थ ए जुन समय ब त्दै जाँ दा ब स्तारै व कस त भयो। व कासको पछ ल्लो च रणमा ती कोश काहरूले बहुसेलुलर जीवहरू बन ाउ न का लाग अफूलाई समूहबद्ध गरे। अर्को शब्दमा भन ्नुपर्दा पृथकव्यक्त वादको अफ्न ो लक्ष्यव हीन जीवन लाई त्याग्दै त न ीहरू सहयोगको जीवन मा जान ्छन ् जहाँ प्रत्येक कोषले सामूह कगत व ध हरूको समग्र ढाँ चामा प्रदर्शन गर्न को लाग व शेष कार्य गर्दछ।

अघ म मान सको व्यक्त वादी जीवन तुलन ा गर्नुहोस् उ सको आाड अाको महान ् राष्ट्रहरूको सहअप जीवन सँ ग जहाँ मान सहरूका अलगअलग समूहहरू म लेर काम गर्छन ् राम्ररी कुरा गर्न सक्छन ्। तर अाको हाम्रो उ न ्न त समाजमा पन बेकार मूर्ख परजीवी र अपराध कपात्रहरू हाम्रा अघ म कालका अल्छी पुर्खहरूको सम् न ा द लाउ न े भेट्टाउ न सक्छन ्। तैपन त्यस्ता प्राणीहरू असाध ारण प्रत भा र प्रत भा भए का मान सहरूसँ गै बस्छन ्।

मान व शरीरको सन ्दर्भमा पन यही कुरा सत्य हो जहाँ व कासको सबैभन ्दा उ न ्न त च रणमा अत्यन ्त उ पयोगी कोश काहरूसँ गै बेकार परजीवी कोश काहरूले अफ्न ो सुस्त अस्त त्व कायम राख्छन ्। मान व शरीरमा यसका व भ न ्न सं गठन र प्रत ष्ठान हरू छन ् जसलाई ग्रन ्थीहरू अं गहरू प्रणालीहरू अघ न ाम द इए को छ। ती अं गहरू र प्रणालीहरूले व शेष कोश काहरूको व शेष समूहहरूको ए कैसाथ प्रयासहरूद्वारा अफ्न ो कार्यहरू पूरा गर्छन ्। यो न ोट गर्न चाख्लाग्दो छक यी व शेष कोश काहरूले व शेष उ पकरणहरूको मद्दतले त न ीहरूको व शेष कार्यहरू गर्दैन न ्।

बाह र न र्माण उपकरण बरु त न ीहरूमध ्ये प्रत्येक अफैं यसको सम्पूर्ण सं रचन ाद्वारा अत्यध कजट ल कारखन ामा रूपान ्तरण हुन ्छ।

यसरी मृगौला बन ्न े कोश काहरूलाई व शेष न कास र फ ल्टर गर्न े उपकरणहरू प्रदान गर न ्छ जसको माध ्यमबाट त न ीहरू रगतबाट अलग हुन ्छन ् र शरीरलाई हान कारक अशुद्ध ता र व षहरू प साबबाट बाह र न काल्छन ्। ग्रं थ हरूको कोश काहरूले इन ्टरसेलुलर फ्लुइड बाट आवश्यक कच्चा पदार्थहरू ल न ्छन ् जसको कच्चा पदार्थ पकाए को खन ामा ट्रेस हुँ दैन र त न ीहरूलाई हार्मोन मा रूपान ्तरण गर्दै त न ीहरूलाई शरीरमा पुर् याउ ँ छ मां सपेश हरु को कोश काहरु को व शेष सं कुचन शक्त छक उ न ीहरु को शारीर कआ ्दोलन हरु गर्न र भारी मेकान क्ल काम गर्न सक्षम बन ाउ ँ छ अ ्तमा तं त्र का कोश काहरू फाइबरको गजहरूद्वारा सं चाल त हुन ्छन ् जसको माध ्यमबाट मस्त ष्कका आदेशहरू सम्पूर्ण शरीरमा प्रसार त हुन ्छन ्। त्यसैले मान व शरीर बन ाउ न े प्रत्येक कोश काहरू न ङ कमाल हड्डी मां सपेशी र ग्रन ्थीका कोषहरूदेख मस्त ष्कका कोषहरूसम्म अफ्न ा छ मेकीहरूका कार्यहरूमा फरकफरक सं रचन ाको जट ल कारखन ा हो।

न स्सन ्देह यो पूरण भए को ध ेरै रोचक हुन ्थ्यो कक्षहरूको सं रचन ा र त न ीहरूमा हुन े सबै गत व ध र प्रक्र याहरूको प्रकृत को ज् ान । तर यद कुन ै चमत्कार गरेर मान सले कोश काका सबै लुकेका रहस्यहरू र त न ीहरूका व व ध कार्यहरूमा प्रवेश गर्न सक्छ भन े त न ीहरूलाई वर्णन गर्न हजारौं मात्र होइन लाखौं खण्डहरू भर्न आवश्यक छ जबक हामी प्रत्येकलाई ए क दर्जन जीवन चाह न ्छ। लेख ए को सबैको मात्र ए कसरसरी दृश्य प्राप्त गर्न ुहोस्।

केही घमण्डी घमण्डीहरूका दावीहरूको व परीत मान स वास्तवमा यी सबै माम लाहरूको बारेमा ध ेरै कम जान कारी छ। अफ्न ो अध ्ययन मा हरेक प्रगत सं गै उ सले अफूले हास ल गर्न सक्न े ज् ान अ ै पन उ हाँ बाट लुकेको कुराको असीम त अं श हो भन ेर व श्वस्त हुन ुपर्थ्यो। तैपन केही प्राव ध क सफलताहरूको न शामा आफ्नो मान सले अफूलाई वैज् ान कस द्ध ताको चरम सीमामा कल्पन ा गर्दछ र कुन ै पन बाध ा वा अवरोध ब न ा उ सले चमत्कारहरूको चमत्कार मान व जीवलाई छेउछाउ छ। वास्तवमा उ हाँ यत भोली अहं कारी हुन ुहुन ्छ क सबैभन ्दा भयान क माध ्यमबाट

contrivanes र अ भयान कव षहरू द्वारा उ सले त्यो जीवमा देख परेका व कारहरूको उ पचार गर्न असाध ्यै पागल प्रयोगहरू गर्दछ। वास्तवमा प्रयोगहरू प्रयोगहरू र अ ै ध ेरै प्रयोगहरूद्वारा अह लेसम्म केही पन गर ए को छैन । यसबाहेक उ सले ती प्रयोगहरू गर ब असुरक्ष त जन ावरहरूमा मात्र होइन तर अफ्न ै शरीरमा अफ्न ा प्र य सन ्तान हरूमा सम्पूर्ण मान वजात मा गर्दछ। उ सले अफ्न ो लक्ष्य प्राप्त गर्न े अरु कुन ै माध ्यम देख्दैन ।

तर हामीले सध ै ए कअकाट्य तथ्यलाई ध ्यान मा राख्न ुपर्छ ए कसाध ारण घडीको कामको बारेमा सही ज् ान न भए को व्यक्त ले हातको सामान ्य गलत चालले सम्पूर्ण सं यन ्त्रलाई अव्यवस्थामा फ्याँ क न े डरले यसलाई मर्मत गर्न े काम क्ह ल्यै गर्न ु हुँ दैन । अस्वक वैज् ान क्हरूले मान व शरीरमा गरेका प्रयोगहरूलाई कारखन ामा केही द न काम गरेर त्यसको मेस न रीलाई भत्काए र फेर जम्मा गर्न े प्रयास गर्न े कामदारको मूर्खतापूर्ण कार्यसँ ग तुलन ा गर्न सक न ्छ।

तीव्र रोगको अवस्थामा न को पार्न े सध ै प्रकृत हो तर औषध को प्रभावकार तालाई न को पार्न े श्रेय द इए को छ जबक ध ेरै घटन ाहरूमा जब रोगले औषध को प्रयोगको प्रत्यक्ष पर णामको रूपमा घातकमार्ग ल न ्छ मृत्युको श्रेय सध ै रोगको प्राकृत कपाठ्यक्रमलाई द इन ्छ। यो जोड द न ुपर्छक पुरान ो रोगहरु मा लागूपदार्थ ए कन यम को रूप मा अवस्था ब ग्रन ्छर जीव को हान ।

त्यसोभए जब मान सले अफ्न ो अं गहरू अन यम त रूपमा काम गर्न थाल्छभन े केगर्न ुपर्छ ए कइन ्ज न यरले अफ्न ो कारखन ाका व भ न ्न कम्पोन ेन ्टहरूका सबै व वरणहरू अ ्त म स्क्रूसम्मको व वरणबाट जसरी पर च त हुन ्छ त्यसरी न ै मान सको जीवजन ्तुका सम्पूर्ण व वरणहरू बु ेको सं सारमा कोही छ पक्कै होइन । मैले माथ भन े ै कुन ै पन सं यन ्त्रको मर्मतको ज म्मा त्यो व शेषज् लाई मात्र सुम्पन सक न ्छजससँ ग द इए को मेस न का सबै भागहरू छुट्याए र फेर ए कसाथ राख्न े सीप र क्षमता छ। तर मान स अफ्न ो शरीरको मामलामा यो लक्ष्य प्राप्त गर्न बाट क्त टाढा छ

यस्तो अवस्थामा मान सले केगर्न ुपर्छ केउ सले अफ्न ो हत यार पल्टाउ न ुपर्छर अफ्न ो भाग्यको चं चलताको चपेटामा अफूलाई राजीन ामा द न ुपर्छ वा उ सले

न याँ न याँ व षको न रन्तर अ ष्कार र त न ीहरूसँ ग गर ए को पागल प्रयोगले व पत्त लाई टाउको मा ल्याउ न` न ए उ टा न अरूको। सौभाग्यवश त्यहाँ ए कतुरुन्त र सुपर सज लो व ध छ जसद्वारा मान सले अ फूलाई सबै रोगहरूबाट मुक्त गर्न सक्छ।

जब इन्ज न यरले गण तको माध्यमबाट कारखान ा न र्माण गर्दछ गणन ाले उ सले कारखान ाको लाग अ वश्यक सबै कच्चा पदार्थहरूको गुणस्तर र मात्रा न र्ध ारण गर्दछ साथै यसको मेस न री स ञ्चालन र मर्मतसम्भारको लाग अ वश्यक हेरचाह गर्दछ। त्यसपछ उ हाँ ले द ई ए को कारखान ाको पर चालन जीवन को ग्यारेन्टी गर्नुहुन्छ बशर्ते क उ हाँ का न र्देशन हरू सावध ान ीपूर्वक पालन गर न्छ।

पोषण भन`को के हो

जसरी प्रत्येक इन्ज न यरले न र्द ष्ट गर्न को लाग व स्तृत गणन ा गर्दछ उ सले ड जाइन गरेको कारखान ाको लाग अ वश्यक कच्चा पदार्थ त्यसैले सबैभन्दा सटीक गणन ाको माध्यमबाट अद्भुत प्रकृत ले मान व लगायत सबै जन ावरहरूको लाग अ वश्यक कच्चा पदार्थहरू व कास गरेको छ।

जब हामी सामान्य कारखान ा बन ाउ न चाहन्छौं सबै भन्दा पह ले हामी उ पयुक्त भवन बन ाउँ छौं त्यसपछ हामी त्यसमा अ वश्यक सबै मेस न री र डायन ामो राख्छौं र अ न्तमा कारखान ाले उ त्पादन सुरु गर्न सक्छ हामी अ वश्यक इन्ध न उ पलब्ध गराउँ छौं । र कच्चा माल। अ ब क न भन` मान व जीव ए क अत्यन्त जट ल न र्माण भए को छ यसको कच्चा माल ए क समान जट ल प्रकृत को छ ध`रै पदार्थहरू समावेश गर्दछ।

प्रकृत ले यस द शामा अ चम्मको काम गरेको छ। पह लो स्थान मा कोश काहरूको सरल सं रचन ाको लाग यसले साध ारण न र्माण सामग्रीहरू तयार गरेको छ जुन कक्षहरूको प्रकार अ नुसार भ न्न हुन्छ। यसरी कपालका कोश काहरूले ए क व शेष प्रकारको न र्माण सामग्रीको माग गर्छन्` न ङहरू अरूको प्रकारका। मां सपेशी ग्रन्थी स्न ायु अ को कोश काहरूमा पन त्यस्तै हुन्छ। तर यस्तो साध ारण सं रचन ाका कोश काहरू अह लेसम्म कुन ै कामको छैन न् । ती मध्ये प्रत्येकलाई अ ब यसको व शेष प्रकार्य अ नुरूप उ पयुक्त उ पकरणहरू प्रदान गर नुपर्छ जसको लाग अ ै थप न र्माण सामग्री अ वश्यक छ। अ न्तमा

ती कोश काहरूलाई ऊर्जा प्रदान गर्न र ग्रन्थीहरूको उत्पादककार्यका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थहरू उपलब्ध गराउन आवश्यकछ।

अफ्नो अटुट प्रोविडेन्सद्वारा प्रकृतिले ती सबैलाई एकसाथ जम्मा गरेको छ सामग्री जसको संख्या हजारौं पुग्छ। ती सामग्रीहरू मध्ये प्रत्येकयसको सटीकमात्रा छ। यसरी एकप्रकारको पदार्थको लागि हामीलाई एकहजार ग्राम अर्को प्रकारको मात्र एक ग्राम एकग्रामको एकहजारौं भाग जति थोरै चाहिन्छ। यो सबै कारखानामा सञ्चालन को नियम हो। यो आवश्यकछक ती सामग्रीहरू सधैं पूर्वनिर्धारित मात्रामा कक्षहरूको निपटानमा हुनुपर्छ। विशेष गरी ती मध्ये कुनै पनि कुल सङ्कलन बाट अनुपस्थित छ भनी सुनिश्चित गर्न विशेष हेरचाह गर्नुपर्छ।

प्रत्येकव्यक्ति विद्वान र सरल धनी र गरीब समान रूपमा अफ्नै शरीरको एकमात्र मालिक र भित्री अमशगिगाहरूको त्यो चमत्कारी संसारको लागि जिम्मेवार एकमात्र निर्देशकहो।

यो ध्यान दिन रोचकछक यस पृथ्वीमा सबै जीवित प्राणीहरू बाट कमिला वा भँगेरा हात्तीको लागि त्यो जम्मा संग्रह पहिचान गर्नुहोस् र तिनीहरूको पोषण आवश्यक्ताहरूको लागि यसको पूर्ण उपयोग गर्नुहोस्।

विडम्बनाको कुरा केहो भने सभ्यताको प्रारम्भदेखि नै सम्पूर्ण विश्वमा एक्लो अपवादको रूपमा मानिसले अफ्नो इन्द्रियहरू छोडेको छ र अफ्नै कल्याणको लागि अनिवार्य सामग्रीहरूको अखण्डतालाई पूर्ण रूपमा गुमाएको छ। त्यसैले उहाँ अफ्नो प्रयोगशाला र अनुसन्धान कार्यशालाहरूमा दिन रात मेहनेत गर्नुहुन्छ सबै प्रकारका परीक्षण र प्रयोगहरू गर्नुहुन्छ एक एक गरी समान सामग्रीहरू पत्ता लगाउँछन् तिनीहरूका कारखानाहरूमा द्रुत रूपमा उत्पादन गर्छन् तिनीहरूका लागि अनौठो नामहरू बनाउँछन् बक्स र बोतलहरूमा भर्छन्। र तिनीहरूलाई संसारभर फैलाउँछ ताकि मानिसहरूले तिनीहरूलाई निल्न सकून् र भोकै बस्न नपरोस्। र यो सबै तिनीहरूले विज्ञान भन्छन्।

तिनीहरू केगर्दैछन् भन्ने महसुस नगरी वैज्ञानिकहरूले कदम चालेका छन् प्रकृतिको अज्ञातमा मैदान। लतले अन्धो भएका ती मानिसहरूले लाखौं र लाखौं वर्ष र सबैभन्दा सही हिसाबले देख्न सक्दैनन् कि हाम्रो मातृ पृथ्वी अफ्नो प्रोभिडेन्समा एकसाथ ल्याई बिरुवाहरूमा केन्द्रित छ र सम्पूर्ण भरिएको छ।

ती ध`रै पोषकतत्वहरूको साथ सं सार जुन त न ीहरूले भर्खरै च न ्न थालेका छन ् ए क
ए कगरेर।

सं सारका सबै जीव त जीवहरू उ त्पत्त भए का हुन ्
ए उ टै पुर्खहरू तर समयको क्रममा त न ीहरूले फरकव कास द शाहरू ल ए का
छन ्। मान व र अ ्य जन ावरहरू बीचको शारीर कर शारीर कभ न ्न ता मौल करूपमा ध`रै
सान ो छ।

मान सजस्तै ती जन ावरहरूको पन मुटु फोक्सो कलेजो मृगौला रगत हड्डी
मस्त ष्कआद हुन ्छ। त न ीहरूका अं गहरूले मान सका अं गहरूले जस्तै पोषकतत्वहरू
माग्छन ्। अ ुसन ्ध ान जीवव ज् ान ीले गरेको सबैभन ्दा ठूलो गल्ती भन`को पूर्णतया
माध ्यम क तुच्छर व रोध ाभासी समस्याहरूको अ ुसन ्ध ान मा ध`रै समय र मेहन त बर्बाद
गर्न ु हो जसले उ सले आफ्न ो द मागलाई ठप्प पारेको छर द मागलाई
खलबलाए को छ त्यस्ता सामान ्य तथ्य र तथ्याङ्कहरूमा भर पर्न ुको सट्टा। जसरी उ सको
अध कारमा छर अ वार्य रूपमा आध ारभूत प्रयोगहरूद्वारा प्राप्त पर णामहरूमा उ सको
ज् ान लाई आध ार त गर्दै।

हामीले यो तथ्यलाई ध ्यान मा राख्न ु पर्छक जब कुन ै जन ावरले जं गलको रूखबाट
थोरै पात ट प्छ त्यो सरल पातको उ पभोगले आफ्न ो जीवका सबै आवश्यक्ताहरू पूरा
गर्दछ। त्यो ए उ टै पातमा प्रकृत ले त्यस प्राणीको शरीरमा न याँ कोश काहरू न र्माण गर्न
आवश्यकपर्न` सबै पदार्थहरू केन ्द्र त गरेको छ। ती कोश काहरू छुट्याउ न त न ीहरूलाई
पोषण गर्न र ऊर्जा द न र अ ्तमा ग्रं थ हरूको लाग आवश्यककच्चा माल उ पलब्ध
गराउ न ।

छोटकरीमा त्यो पातले पूर्ण सन ्तुल त कच्चा माल समावेश गर्दछ
पशु जीव त्यो पात जन ावरको लाग उ पयुक्त पोषण हो।

काँचो तरकारीका सबै प्रकारहरू अ वार्य रूपमा समावेश हुन ्छन ्
ए उ टै सं व ध ान

उ क्त पात बाहेकखन`कुरा न भेट्न` माथ को जन ावरले मह न ौं वा वर्षौं सम्म त्यही
ए कक स मको खन ामा न र्वाह गर्न बाध ्य भए मा त्यसको जीवमा भ टाम न वा अ ्य
पौष्ट कतत्वको कमी महसुस हुँदैन । भए मा फरकपर्दैन

रूखको पातको सट्टा यसको न पटान मा केह अन्य ब रुवाहरू छन्।
महत्त्वपूर्ण कुरा यो हो क यसले खन` खन ा प्राकृत कर अक्षुण्ण छ।

जब त न ीहरूले घोडा वा गध ाको आाड चाराको न ाप राख्छन्, त न ीहरू जन ावरको लाग प्रोट न वा भ टाम न को मात्रा अपर्याप्त हुन सक्छ भन्ने सोचमा केह ल्यै च न्ता गर्दैन न्, यद्यप हामीलाई यो राम्ररी थाहा छ क जन ावरहरूलाई पन मान वजस्तै आवश्यक पर्दछ। सबै प्रकारका भ टाम न खन जर अन्य पोषकतत्वहरू।

सबैले प्रस्टै देख्न सक्छन् क हजारौं ब भ न्न प्रकारका जन ावरहरूको ड स्पोजलमा खद्यान्न को छन ौट यत सीम त छ क उन ीहरूले केखन चाहन्छन् भन`र छन ौट गर्न` र छन ौट गर्न` अवसर केह ल्यै पाउँदैन न्। त न ीहरू आफ्न ो न ज कैको छ मेकमा उपलब्ध केही प्रकारका सामान्य खद्यपदार्थहरूमा बाँच्न बाध्य छन्।

जेहोस् हामीले ए व टाम न ोस स वा त न ीहरूका बीचमा कुन ै अन्य पोषणको कमीको ए कल केस फेला पार्न सक्षम छैन ौं ।

यद तपाइँ ती जन ावरहरू द्वारा उपभोग गर ए का खद्य पदार्थहरू ल न ुभयो भन` जीवव ज्ञ ान ीहरूको प्रयोगशालाहरू त न ीहरूमध्ये प्रत्येकमा त न ीहरूले फरकगुण र मात्राका ध`रै पदार्थहरू भेट्टाउन`छन्। त्यसपछ त न ीहरूले तपाईं लाई बताउन`छन् क ए कव शेष बोटमा यत ध`रै प्रोटीन ध`रै बोसो र यत ध`रै भ टाम न वा अन्य। यसरी प्रत्येकब रुवामा त न ीहरूले फेला पार्न व्यवस्थ त गरेका केही घटकहरू गणन ा गर्न`छन् र त न ीहरूको मात्रा ए कए कगरी सावध ान ीपूर्वकन र्ध ारण गर्न`छन्। सबैभन्दा ध न ी फलहरूमा पन त न ीहरूले पत्ता लगाउन सफल भए का घटकहरूको सं ख्या कडा रूपमा सीम त गर ए को छ। वास्तवमा यसले प्रमाण त गर्दैन क ती प्रत्येकखद्य पदार्थमा त न ीहरूले फेला पारेका दर्जन ौं वा सो घटकहरू मात्र हुन्छन्, बरु त न ीहरूको प्राव ध कसीप र स्रोतहरू पूर्ण रूपमा व श्लेषण गर्न र गुणात्मकर मात्रात्मक रूपमा न र्ध ार त गर्न का लाग प्रकृत को प्रयोगशालामा म लेर द इए को तरकारी शरीरलाई जन्म द न का लाग अपर्याप्त रहेको सङ्केत हो।

यसको मतलब यो हो क व शेष खद्य पदार्थहरूमा त न ीहरूले ती केही प्रकारका घटकहरू मात्र पत्ता लगाउन सक्षम भए का छन्, बाँकी त न ीहरूबाट लुकेका छन्।

यसको मुख्य कारण पत्ता लगाइए को तथ्य हो

जीवव ज् ान ीहरूले ती तरकारीहरूको प्राथम कघटकहोइन न ् तर त न ीहरू यौग क्हरू हुन ्जुन व भ न ्न तरकारीहरूमा व भ न ्न रूपहरूमा देख पर्दछ। जन ावरको शरीरमा प्रवेश गर्दा ती यौग क्हरू भाँ च न ्छन ् र पुन सं श्लेष त हुन ्छन ् जुन प्रक्र यामा जीवको आवश्यक्ता अन ुरूप न याँ यौग क्हरू गठन हुन ्छन ्।

सबै तरकारीहरू जन ावरहरू द्वारा खपत

समान आधा ारभूत घटक्हरू म लेर बन ेको छ

मौल करूपमा सबै तरकारीहरू तीन मुख्य वर्गका पदार्थहरू हुन ्छन ्। ती मध ्ये ए कपान ी हो जुन हामी सबैलाई पर च त छ। हामीलाई थाहा छक हामी पान ी ब न ा बाँ च्न सक्दैन ौं र हामीले राम्ररी याद गर्न सक्छौं क पान ीको सबैभन ्दा शुद्ध र सुरक्ष त स्रोत भन ेको फलफूल र तरकारीहरूमा पाइन ्छ। अर्को रौगेज आउ ँ छ। यो पदार्थ हो जसले तरकारी न कायहरूको ढाँ चा बन ाउ ँ छ त न ीहरूलाई फारम र दृढता द न ्छ। रौगेज टुक्र ए को छैन र जन ावरको अं गहरूमा आत्मसात गर ए को छैन यो मलको रूपमा शरीरबाट बाह र न काल न ्छ। तथाप यो पशु आहार को ए क आवश्यकघटकहो। यद त्यहाँ कुन ै रुफेज छैन र जन ावरले उ पभोग गरेको खन ा पूर्ण रूपमा भाँ च ए को छ र आत्मसात गर ए को छ भन े आ ्द्राहरू बाह र न काल्न को लाग केही हुँ दैन र समयको क्रममा त न ीहरू सुक्छन ् र सुक्छन ्। यद्यप अ ाैठो भन ्न ुपर्दा ध ेरै मान सहरू यत अदूरदर्शी छन ्क रौगेजलाई अपाचन ीय भन ेर बु ेर उ न ीहरूले जान ाजान ी यसलाई आफ्न ो खद्य पदार्थबाट न काल्छन ् जसको पर णाम स्वरूप लगभग सबै मान सहरू कब्ज यतबाट ग्रस्त हुन ्छन ्। अर्को शब्दमा कब्ज यतको मुख्य कारण आहारमा रफको अभाव हो। तर छलफलको ब षयमा फर्कन फलफूल र तरकारीहरूमा तीन वटा वर्गका पदार्थहरू मध ्ये अ ात म भन ेको पोषण हो जुन जीवद्वारा पूर्ण रूपमा पच न ्छ र आत्मसात हुन ्छ।

व भ न ्न तरकारीहरू बीच आवश्यकभ न ्न ताहरू ती तीन वर्गका पदार्थहरूको सापेक्ष मात्रामा भ न ्न ताबाट उ त्पन ्न हुन ्छन ्।

तसर्थ सामान ्य घाँ स र फलहरू बीचको मुख्य भ न ्न ता यो हो क पह लेको घाँ समा प्रबल हुन ्छ जबक फलमा पर्याप्त मात्रामा केन ्द्र त पोषकतत्वहरू र पर्याप्त मात्रामा पान ी भए को रौगेज मात्र हुन ्छ। को व शेष सं रचन ा को कारण

त न ीहरूको पाचन अं गहरू र त न ीहरूको रुम न ेशन को सं काय चतुर्भुजहरूले घाँ सलाई कुच ल्न र पीस्न यसमा थोरै मात्रामा छर ए का पोषकहरू न काल्न र बाँ कीलाई आफ्न ो शरीरबाट बाह र न काल्न सक्षम छन ्। यसरी क त पय जन ावरहरूले सुख्खा घाँ स वा परालबाट पोषण प्राप्त गर्न े प्रबन ्ध गर्छन ् ऊँटले मरुभूम को थ स्टलमा र गध ाले सबैभन ्दा खराे घाँ समा जीवन ध ान ्न सक्छ।

यसबाट हामी महत्त्वपूर्ण न ष्कर्ष न काल्न सक्छौं क सबै तरकारीहरूमा पशु जीवहरूको लाग आवश्यक पोषक तत्वहरू हुन ्छन ् केवल केही तरकारीहरूमा त न ीहरू छर ए का रूपमा देख पर्दछन ् अरूमा त न ीहरू अत्यध क केन ्द्र त हुन ्छन ्। प्राकृत क खद्य पदार्थहरू मध ्ये सबैभन ्दा पौष्ट क ओखर बदाम अन ्न दाल आलु गाजर केरा अं गूर र अन ्य सबै फलफूलहरू छन ् त्यसपछ अन ्य जरा जड बुटी र सागहरू आउँ छन ् अर्को शब्दमा भन ्नुपर्दा मान सले अन ्य जन ावरको मुखबाट खोसेर आफूलाई व न योज त गरेको खद्य पदार्थ। तैपन जह ले पन काँ चो खन े कुराको प्रश्न उ ठ्छ त्यही मान सले लाजमर्दो जवाफ द न ्छ पकाए को खन ा ब न ा म कसरी पोषण गर्न सक्छु यो भन ्दा अमान जन क कथन सं सारमा फेला पार्न सक ँ दैन तर दुर्भाग्यवश लाश खन े लतले मान वजात लाई यत अन ्ध ो बन ाए को छ क यो वास्तवमा अध कां श मान सहरूको सामान ्य प्रत क्र या हो। आवश्यक अन ुभवको कमी भए काहरूले ती पदार्थहरू क त्त को ध न ी र पौष्ट क छन ् र हाम्रो दैन क आवश्यकताहरू पूरा गर्न आवश्यक पर्न े मात्रा क त कम छ भन ्न े कुरा बु ्न सक्न े स्थ त मा छैन न ्। मेरो आफ्नै मामलामा मलाई सत्यमा पुग्न वर्षौं लाग्यो। तर म यस बारे पछ थप कुरा गर्न े छु।

रूखको फलमा केन ्द्र त अवस्थामा पाइन े पौष्ट क तत्वहरू यसको पात बोक्रा र हाँ गाहरूमा पन व रलै छर ए का पाइन ्छ। ज राफ जस्तो व शाल जन ावरले रुखका पातहरू खुवाए र आफ्न ो पोषण गर्छ। जब ए उ टा रूखको सान ो कोप ला अर्को रूखमा कलमी गर न ्छ यसले हाँ गाहरू न स्कन ्छ र अन ्ततः सोही फल द न ्छ।

यो ए क स्पष्ट सं केत हो क कोप ले सबै प्राथम क घटक समावेश गर्दछ जुन द इए को फल को गठन को लागी आवश्यक छ।

अब ती प्राथम क घटकहरू के हुन ् त न ीहरू परमाणुहरू हुन ् जसलाई सबैभन ्दा सान ो रासायन क रूपमा अव भाज्य कणको रूपमा मान न ्छ

रासायन कपर वर्तन मा भाग ल न सक्न े तत्वको र अणुहरू जुन तत्व वा
यौग कको सबैभन ्दा सान ो कणहरू हुन ् जसले सामान ्यतया छुट्टै अस्त त्वको न ेतृत्व गर्न सक्छ।
सबै खद्य ब रुवाहरूमा लगभग ए उ टै तत्वहरू हुन ्छन ् व भ न ्न अन ुपातहरू र व्यवस्थाहरूद्वारा
व भ न ्न यौग कहरू बन ाइन ्छ रूप रं ग र स्वादमा ए कअर्काबाट
भ न ्न हुन ्छ। यसबाहेक लौं ग र भेडा ठ्याक्कै समान छन ्। भेडाको पेटमा प्रवेश गरेपछ
ल्वाङले अफ्न ो आव कसं रचन ा पर वर्तन गर्छर भेडा बन ाउ ँछ।

फल र मान व बीच समान पत्राचार छ।

सबै तरकारी र पशु जीवन ए कअन न ्त अदान प्रदान बाहेककेह होइन
र परमाणुहरूको पर सं चरण। यो यहाँ छक महान आश्चर्य र प्रकृत ले अफैलाई दाबी गर्दछ।
हामी जम न मा प न को टाउ को भन ्दा ठुलो ए कम न ेट दान ा फ्याँ क्छौं । केह समय पछ
यो ब स्तारै अं कुर न ्छ त्यसपछ हाँ गा र पातहरू बाह र न स्कन ्छ र समयमा फल
द न ्छ। पछ यो गाई घोडा वा मान वमा पर णत हुन ्छ।जुन केह समयको लाग यस
सं सारमा घुम्छर त्यसपछ यसको परमाणुहरू पृथ्वीमा फर्काउ ँछ। त्यहाँ सूर्यको क रणको
जीवन ्त प्रभाव अन ्तर्गत ती परमाणुहरू न याँ रूपमा पुन र्जीव त हुन ्छन ् त न ीहरूमा
न याँ जीवन को सास फेर न ्छर त न ीहरू फेर ए कपटकए उ टै बोटब रुवा र जन ावरहरूमा
पर णत हुन ्छन ् सृष्ट को अन न ्त चक्रलाई बारम्बार जारी राख्न ।

तर यसले जीव त जीवलाई जन ्म द न को लाग तरकारी शरीर पूर्ण र जीव त
हुन ुपर्छ। यसबाहेक यो कुन ै पन हालतमा खद्य पदार्थहरू मात्र जीव त हुन पर्याप्त छैन
उ त्तम तरकारी पोषण सक्र य हुन ुपर्छर सुस्त हुँ दैन ।

लामो अन ुभवले हामीलाई केज चराहरू सन ्तुष्ट न हुन े देखए को छ
सुक्खा बीउ ए क्लै। त न ीहरूको सुकेको बीउ को साथ त न ीहरूले केही ताजा खन ा पन माग्छन ्।
ती बीउ हरूको व शेष व व ध ता वा ताजा खन ा ध ेरै महत्त्वपूर्ण छैन । कुन ै न श्च त
क स मको बीउ वा अन ाज छन ोट गरेर र कुन ै पन प्रकारको तरकारीको ताजा फलफूलबाट त्यसको
पूर्त गरेर उ त्तम पोषण प्राप्त गर्न सक न ्छ।

यो तथ्यले हामीलाई महत्त्वपूर्ण न ष्कर्षमा पुर् याउ ँछक सबैभन ्दा उ त्तम
खद्य पदार्थ थोरै सुकेपछ पूर्ण हुन बन ्द हुन ्छ। त्यसपछ

चुलो भान ्सा र गर्जन े मेस न को बङ्गाराबाट न स्कन े पदार्थलाई हामीले कसरी पोषण मान ्न सक्छौं

यद्यप जाडोको केही मह न ामा ताजा खद्यान ्न बाट व ्च त हुँदा पशु जीवहरूलाई गम्भीर हान ी हुँदैन ।
क न भन े त न ीहरूले वसन ्त र गर्मीको समयमा कमीलाई पूरा गर्छन ्, जब सबै प्रकृत फेर जीवन मा आउँ छ। प्रकृत ले उ न ीहरूलाई जीवन को त्यो मोड प्रदान गरेको छ। सुख्खा बीउ अ ाज र दालहरू वास्तवमा जीव त खद्य पदार्थ हुन ्, तर त न ीहरू न ष्क्र य र न ष्क्र य अवस्थामा छन ्। सौभाग्यवश पान ीमा भ जाए र र ए कवा दुई द न को लाग च सो हावामा राखेर त न ीहरूलाई सज लैसँ ग जगाउ न सक्र य र उ त्तम पोषणमा पर णत गर्न सक न ्छ। तसर्थ अं कुर त सक्र य अ ्न को मात्र उ पभोगले मान सले वर्षको सबै मौसमहरूमा र पृथ्वीको हरेककुन ामा उ त्तम पोषण सुरक्ष त गर्न े अवसर प्राप्त गर्दछ। त्यसपछ उ सले अफ्न ो अहारमा व व ध ता ल्याउ न र जीवन लाई थप रमाइलो बन ाउ न बाँकी हजारौं ताजा र स्वाद ष्ट खद्य पदार्थहरू प्रयोग गर्न सक्छ।

जीवन उर्जा र पदार्थको सं गठन हो। जब हामी मेस न न र्माण गर्न चाहन ्छौं हामी खका अ ुसार सबै अवश्यकभागहरू ए कसाथ ल्याउ ँ छौं र अ ्त म व वरण पूरा हुन े ब त्त कै मेस न ले काम गर्छ। मान व कारखन ालाई गत मा राख्न े कारकलाई अत्मा भन न ्छ जसले अ ्य सबै कणहरूसँ ग म लाए र जीवको सं रचन ा पूरा गर्छ र गत मा राख्छ।

व शेष प्रोटीन भ टाम न र को गुण
खन जर सबै व्यक्त गत पोषकतत्वहरू

अब छलफलको लाग अध ार बन ाउ न ु हुँदैन

पछ ल्लो खण्ड मा हामीले देख्यौं क सबै खद्य तरकारीहरू हुन ्छन ्
ए उ टै तत्वहरू र त न ीहरूको रासायन कर भौत कगुणहरूमा भ न ्न ता त न ीहरूको सं रचन ा र अव व कसं रचन ामा भ न ्न ताहरूको कारण हो। दुर्भाग्यवश जीवव ज् ान ीहरूले यस अकाट्य तथ्यलाई बेवास्ता गरेका छन ् र उ न ीहरूको सम्पूरण व ज् ान लाई व भ न ्न जट ल यौग कहरूमा अध ार त बन ाए का छन ् जुन उ न ीहरूले खद्य पदार्थहरूमा फेला पारेका छन ्। त न ीहरूको प्रयोगशालाहरूमा भए का अव ष्कारहरूको न शामा त न ीहरूले प्रकृत को त्यो अद्भुत प्रयोगशालामा अफ्न ो अँखा बन ्द गरेका छन ् जसमा हामीले सान ो दान ाको दान ा पुर् याउ ँ छौं ।

न ाङ्गो आँखले देख्न न सक न े र प्रस्तुत गर न ् छ बदलामा केही हप्तामा हाम्रो जीवका सबै आवश्यकताहरू हरेकह साबले पूरा गर्न े सबैभन ्दा उ त्तम खद्य पदार्थको साथ। तर त न ीहरू या त प्रकृत को त्यो उ दार अन ुग्रहबाट टाढा भाग्छन ् वा त न ीहरूले यसलाई जलाए र न ष्ट गर्छन ् त्यसपछ त न ीहरूले त न ीहरूको दयन ीय प्रयोगशालाहरूमा त्यससँ ग केही टाढाको समान ता भए का केही मृत पदार्थहरू तयार पार्छन ्। यी मन गढन ्तेहरूलाई उ न ीहरूले अह ले व भ न न ् न न ाम र सङ्ख्याहरूद्वारा सम्मान त गर्छन ् र त न ीहरूलाई पह लो स्थान मा त न ीहरूका आफ्न ै अं गहरू र त न ीहरूका न र्दोष बच्चाहरूलाई ब गार्न प्रयोग गर्छन ्।

यसरी अं गूरमा व भ न ् न पदार्थ फेला परेको उ न ीहरु बताउ ँ छन ् अं गूरमा त्यस्ता र त्यस्ता तत्वहरू हुन ्छन ् मान ौं त न ीहरूमा अरू केही छैन । त न ीहरू सबै प्राकृत कर गैरप्राकृत कखद्य पदार्थहरूको मामलामा उ स्तै कुरा गर्छन ् र त न ीहरूले ती घटकहरू मध ्ये कुन ै पन फेला पार्न े खद्य पदार्थहरू हामीलाई द इए को पोषकतत्वको स्रोतको रूपमा स फार स गर न ्छ। यस्तो अदूरदर्श ताको पर णामको रूपमा सबैभन ्दा हान कारकखद्य पदार्थहरू पूर्ण सन ्तुल त पोषणको रूपमा प्रत न ध त्व गर न ्छर यसको व परीत।

केवल ए कपेन ्स ल ल न ुहोस् र जीवव ज् ान ीहरूले गाई को मासु कलेजो मस्त ष्क मुटु दूध मह र चीजबाट प्राप्त हुन े खद्य पदार्थहरूमा पत्ता लगाए का पदार्थहरूको सूची बन ाउ न ुहोस्। अब हेरौं क त न ीहरूले ती सबै पदार्थहरू क्लोभर स्ट्रा वा सामान ्य पहाडी जडीबुटीहरूमा समान रूपमा पत्ता लगाउ न सक्छन ्। पक्कै होइन । तैपन गाई को शरीर बन ाउ न जान े कच्चा पदार्थ ती वन स्पत हुन ्भन न्े तथ्यलाई कसैले न कार्न सक्दैन । अर्थात् पूरै गाई ती घाँ सबाट बन ेको हो। यद हामीले जन ावरको खद्य पदार्थलाई मां साहारी जन ावरको लाग पूर्ण रूपमा पर्याप्त पोषणको रूपमा मान ्छौं भन े यसको कारण छला हड्डी रगत र मासुसह तको स कारको सम्पूर्ण शव र यसको सबै जीव त कोश काहरू अक्षुण्ण भए कोले यसको पोषण मूल्य बराबर हुन ्छ। घाँ स को लाग । तर दूध मासु वा मासु छुट्टाछुट्टै ल न े मूल्य केहो त न ीहरूमध ्ये प्रत्येकसँ ग सा ा घाँ सको मूल्यको असीम त अं श छर यो कच्चा अवस्थामा छभन े। खन ा पकाए पछ ती पदार्थका पौष्ट कतत्वहरू केरहन ्छन ्भन ेर कुन ै प्रवर्द्ध न आवश्यकपर्दैन । तसर्थ शताब्दीयौं देख सरल व चार भए का मान सहरूले मह मा गरेको दूध वा मासुको साँ चो पौष्ट कमूल्य बु ौं

तसर्थ हामी ती सबै व ज् ापन हरूको वास्तव कमूल्यको मूल्याङ्कन गर्न सक्छौं जसले अन ग न ्ती प्रकारका सुकेको र अप्रमान जन कदूध को ट न र क्यान लाई सजाउ ँ छ।

लाखौं बालबाल काको ज्यान जान े ज म्मेवारी उ न ीहरूकै काँ ध मा काँ ध मा रहन े भए काले अबदेख यस्ता व ज् ापन फैलाउ न े हरूलाई ल्याई कडा कारबाही ग र्न न ्यायको माग छ।

म स्वीकार ग र्दछुक मान स सँ ध ै न याँ कुरा स क्न प्रकृत को रहस्यमा प्रवेश ग र्न अफ्न ो ज् ान को क्ष त ज फराक लो बन ाउ न उ त्सुकहुन ्छ। यो व शेष गरी महत्त्वपूर्ण छक कारखन ाको प्रत्येकमाल क्ले अफ्न ो कारखन ाको लाग आवश्यक कच्चा मालको रहस्यसँ ग पर च त हुन ुपर्छ।

अन ुसन ्ध ान वैज् ान क्हरूलाई त न ीहरूको कार्यशालाहरूमा बन ाइए को स ं थेट क कम्पोन े न ्टहरूबाट बन े को बीउ बाट ब रुवा उ ब्जाउ न सफल न भए को द न सम्म त न ीहरूको अन ुसन ्ध ान लाई त न ीहरूको प्रयोगशालाको चार पर्खलमा सीम त ग र्न द न ुहोस्। तब त न ीहरूको बुद्ध प्रकृत को बुद्ध बराबर हुन े छ। तर हाम्रो सं सार पह ले न ै त्यस्ता बीउ हरूले भर ए को छ जसको माध ्यमबाट हामीले हाम्रो जीवका सबै आवश्यकआवश्यकताहरू पूरा ग र्न े सबैभन ्दा पर्याप्त पोषण प्राप्त ग र्छौं । त्यो पोषण दोषको सान ो ट्रेसबाट मुक्त छ।

यसमा कुन ै पन पदार्थको कमी छैन कुन ै पन पदार्थ अन ावश्यकछैन प्रत्येकघटकको यसको गुणस्तर यसको मात्रा र यसको कार्य सबैभन ्दा सटीकगणन ाद्वारा न र्ध ारण ग र न ्छ।

त न ीहरूले हामीलाई प्रोट न उ पभोग ग र्न भन ्छन ् क न भन े प्रोटीन स्वास्थ्यको लाग राम्रो छ। तर हामीले कत उ पभोग ग र्न ुपर्छ केत्यहाँ हाम्रो दैन क आवश्यकताहरूको लाग सामान ्यतया सहमत अंा कडा छ भवन न र्माणको लाग इँ टा आवश्यकहुन ्छ तर पक्कैपन हामी ब न ा कुन ै मोर्टार ब न ा न ै अन ्ध ाध ुन ्ध इँ टाहरू थुपार्न वा ए कअर्कोमा राख्न सक्दैन ौं ।

न याँ प्राव ध क्हरू मैदान मा प्रवेश गरेका छन ्। उ न ीहरु व स्थाप त भए का छन ् ध े रै जट ल कारखन ाहरूको अन ुभवी इन ्ज न यर र अब त न ीहरू आफैं ती कारखन ाहरू मर्मत र स ्चालन ग र्न चाहन ्छन ्।
जतातते कच्चा पदार्थका टुक्राहरु जथाभावी थुप्र ए का छन ्।
त न ीहरूमध ्ये प्रत्येकले अन ौपचार करूपमा अफूले सज लैसँ ग हात हाल्न सक्न े सबै ल न ्छर कारखन ामा ख्वाउ ँ छ। ए उ टाले ढुङ्गा ल्याउ ँ छ अर्को फलाम तेस्रोले माटो बोक्छ चौथोले पान ी। यी सबै त न ीहरूले कुन ै न श्च त योजन ा वा ड जाइन ब न ा ए कैठाउ ँ मा ए कसाथ म ल्छन ् र त्यसपछ त न ीहरू जान ्छन ् र अ ै ध े रै ल्याउ ँ छन ्। ध े रै जैव कर अजैव कपदार्थहरूले लगातार त न ीहरूको बन ाउ ँ छ

उपस्थित । एकव्यक्तिले मेसिनरीलाई केहि निश्चित पदार्थको साथ खुवाउँछ दावी गर्दछ कि यो उपयोगी छ अर्कोले यसलाई दोस्रो पदार्थको बाल्टिन ले भर्छ यो अझै धेरै उपयोगी छ भनी दाबी गर्दै। यसरी सबैले आफ्नो उचित कच्चा पदार्थको कम्पोनेन्टजस्तै भए को कल्पना गरेर कारखाना लाई घाँस्छन्। प्रयोगहरू हुन्छन् अनन्त प्रयोगहरू। एकातिर धेरै मूर्खमानिसहरूले ती कच्चा पदार्थहरूमा आगो लगाए का छन् अर्कोतर्फ सबैजना धुवाँ को खानीबाट केअवशेषहरू उठाउन र कारखानाको नोजलमा खुवाउन हतारहतारमा छन्।

स्वाभाविकरूपमा कारखानाले अनियमितरूपमा काम गर्न थाल्छ। जति धेरै कारखानाले अनियमितरूपमा काम गर्छ यी नवोदित विशेषज्ञहरूले उनीहरूको प्रयासलाई बढाउँछन्। तिनीहरू नयाँ साधन र नयाँ सामग्रीहरू खोज्न को लागि यसरी र त्यो बाटो दौडन्छन्। त्यो भीडभाडमा तिनीहरूले कच्चा मालका सबैभन्दा आवश्यक रासायनिक घटकहरूलाई कुल्चिन्छ नष्ट गर्छन् वा जलाउँछन् घटकहरू जुन कहिलेकाँही उनीहरूले ध्यान दिन सक्ने धेरै सानो हुन्छन्। जब तिनीहरूले आफ्नो प्रयास बेकार देख्छन् र कारखानाको अवस्था बिस्तारै खराब हुँदै गइरहेको देख्छन् तिनीहरू अझै उजाडस्थानमा जान्छन् र कारखानाको कच्चा पदार्थसँग कुनै सम्बन्ध न भए का पूर्णरूपमा नयाँ पदार्थहरू फेला पार्छन् र तिनीहरूको सहयोगमा तिनीहरूको प्लान्टको सञ्चालन लाई नियमन गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। केही समयको लागि ती नयाँ पदार्थहरू मध्ये एउटाले कारखानाको चिच्याहटलाई रोक्छ अर्कोले यसको छेड्ने चीखलाई मफल गर्दछ तेस्रोले केही मेकानिजमहरूको परिचालन गतिलाई सुस्त बनाउँछ जबकि चौथो यसको विपरीत तिनीहरूलाई थप गति दिन्छ। यी परिवर्तनहरू तिनीहरूका लागि राम्रो संकेतहरू देखिन्छन् तिनीहरू खुशीको लागि उफ्र्छन् र साना बच्चाहरू जस्तै ताली बजाउँछन् र त्यसपछि तिनीहरू बलियो र अधिकप्रभावकारी पदार्थहरू खोज्न अगाडि बढ्छन्। कहिलेकाहीँ कारखानाका केही खण्डहरूले पूर्णरूपमा काम गर्न बन्द गर्छन् वा तिनीहरू यति अनियमितरूपमा काम गर्छन् कि तिनीहरूले आफ्ना छिमेकीहरूको सुरक्षालाई खतरामा पार्छन्। तब पुरुषहरूले आफ्नो सबैभन्दा ठूलो निपुणता देखाउँछन्। तिनीहरू कुशलतापूर्वकती बेकार भागहरू हटाउँछन् र फ्याँक्छन्।

ती सबै प्रयासहरू पूर्णतया असफल हुनु र एकपछि अर्को कारखानाहरू चाँडै कामबाट बाहिर फ्याँकिनु अचम्मको कुरा होइन। तर धेरै मोलोइन्जिनियरहरूले आशा हारेका छैनन्।

ती कारखन ाका वास्तव कइन ्ज न यर त न ीहरूको प्रकृत जसलाई त न ीहरूले अस्वीकार गरेका छन ् सम् न इन ्कार गर्दै त न ीहरू आफ्न ो हताश प्रयोगहरूमा लाग रहन ्छन ्।

मान व शरीरको कारखन ासँ ग न रन ्तर तुलन ा लाक्षण कअर्थमा गर ए को छैन । मान व शरीर वास्तवमा अ ्य सबै कारखन ाहरू जस्तै कारखन ा हो यो भ न ्न ता सं ग क यो ए क साध ारण कारखन ा भन ्दा ध ेरै जट ल छ र यसको कम्पोन ेन ्टहरू यत सान ा छन ्क ती मध ्ये ध ेरैजसो अदृश्य र मान सहरूलाई बु ्न न सक न े छन ्।

माथ का इन ्ज न यरहरू जस्तै हाम्रा जीवव ज् ान ीहरूले प्रयोगहरू गर्छन ् हातमा भए का सबैभन ्दा डरलाग्दो यन ्त्रहरूद्वारा सम्भव भए सम्मको आध ारभूत खद्यान ्न हरूद्वारा व भ न ्न स ं थेट कतयारीहरूद्वारा र मान वजात लाई थाहा भए का सबै घातकव षहरूद्वारा मान सहरूमाथ । त न ीहरूले पदार्थहरूको अ न ्त न ामहरूको साथ अ न ्त सूचीहरू प्रकाश त गर्छन ् र त न ीहरूको भ्रामकस फार सहरूद्वारा मान सहरूलाई बहकाउँ छन ्। प्रत्येकले आफूलाई मन पर्न े कुराहरू सु ाव द न ्छ प्रत्येकले आफ्न ो द मागमा के आउँ छभन ्छ अ यम त रूपमा कार्य गर्दै औ ठाको न यमद्वारा।
त न ीहरूले हजारौं भोल्युमहरू भर्छन ् र त न ीहरूले सं सार भर्छन ् त न ीहरू रेड योमा गर्जन ्छन ् त न ीहरूले समाचार पत्रहरूमा व ज् ापन छाप्छन ्।
तर त न ीहरूले गर्न े सबै कुरा ुटा हुन ् त न ीहरूले भन ेका सबै कुरा व रोध ाभासपूर्ण छन ्।
त न ीहरूले सबैभन ्दा हान कारकपदार्थलाई अत्यध कलाभदायकरूपमा प्रत न ध त्व गर्छन ् तर त न ीहरूले आवश्यकछक प्रयोग गर्न न षेध गर्छन ्। भ्रम र भ्रमको यो म श्रणमा लेखकहरू आफैं शं का र अ र्णयको चक्रव्यूहमा फसेका छन ् जबक उ न ीहरूका श्रोताहरू अ ्योलमा छन ् र अ ्योलमा छन ्।
यस बीचमा अफसोस हामीसँ ग न ज कभए काहरू लाखौं को सं ख्यामा त न ीहरूको उ च त समय भन ्दा पह ले न ै यो जीवन छोड्छन ्।

म सं सारभरका सबै महान व चारध ारा भए का व्यक्त हरूलाई बाह र आउ न अपील गर्दछु त न ीहरूको सुस्त उ दासीन ता केवल त न ीहरूको आफ्न ै स्वास्थ्यको लाग र त न ीहरूको पर वार र न ातेदारहरूको लाग । उ न ीहरूलाई मसँ ग हात म लाउ न द न ्होस् ताक हाम्रो ए कताको शक्त ले हामी मान वजात को आँखा खोल्न सक्छौं पोषणको वर्तमान गलत बान ीलाई पर मार्जन गरौं र ती भयान कन रसं हारलाई रोक्न सक्छौं ।

हामी प्रत्येकले आफ्न ो आँखा खोलौं र आध ुन कसभ्यतालाई अपमान त गर्न े चौं काउ न े काण्डहरूलाई ध ्यान पूर्वकअवलोकन गरौं । हाम्रा वैज् ान क्हरूले अपन ाए को गलत मन ोवृत्त बाट मुन ाफाखोर र सट्टेबाजहरू मैदान मा उ त्रेका छन ्। सबैभन ्दा हान कारक र घोर म सावटयुक्त खद्य पदार्थहरूलाई भ टाम न को समृद्ध स्रोतको रूपमा खुला रूपमा व ज् ापन गर न ्छर

खुलेआम जन तामा बेच न छ। त न ीहरूमा ब स्कुट म ठाई कोकाकोला र लेमोन ेड जस्ता सफ्ट ड्र ं क्सहरू पटर फाइड मासु सुकेको दूध र हजारौं अ न्य व व ध खद्य पदार्थहरू समावेश छन ् जुन त न ीहरूको सबैभन ्दा महत्त्वपूर्ण पोषकतत्वहरूबाट पूर्ण रूपमा व ्च त छन ् र व शेष गरी रोगहरू न मत्याउ न े र मान सहरूलाई मार्न े जोखम ममा छन ्। सबैभन ्दा उ त्सुक पदार्थहरू यहाँ र त्यहाँ बाट सङ्कलन गर न ्छ ए कसाथ म साइन ्छ ट न र कार्टून हरूमा भर न ्छ लामो स्ट ङको रूपमा वैज् ान क देख न े पालुत जन ावरहरूको न ामको लेबल लगाइन ्छ र अत्यध कमूल्यमा आहारजन ्य तयारीको रूपमा भ्रामक जन तालाई बेच न ्छ।
अा ुन कऔषध को यस्तो व्यापारीकरण भइसकेको छ क न जी प्रयोगशालाहरूले ब रामीलाई पठाउ न े शुल्कमा च क त्सकलाई ० प्रत शत कम शन त र्छन ्। आजको सं सारमा भए का सबै भ्रष्टाचारको व स्तृत च त्र प्रस्तुत गर्न चाहन ेले सयौं खण्डहरू भर्न ुपर्न े छ। अह ले मलाई त्यो काम गर्न फुर्सद छैन ।

यसैबीच जीवव ज् ान ीहरूले अफ्न ो अन ुसन ्ध ान को क्रममा ए क न श्च त भ टाम न फेला पार्छन ्। केही समय पछ त न ीहरूले पत्ता लगाउ ँ छन ् क यो साध ारण यौग कहोइन तर दर्जन ौं पदार्थहरूको व स्तृत जट लता हो जसमध ्ये प्रत्येकको लाग त न ीहरूले न ाम चयन गर्छन ्। ब स्तारै त न ीहरूले याद गर्छन ् क ए क न श्च त भ टाम न ले अरूको अन ुपस्थ त मा अफ्न ो शक्त देखाउ ँ दैन वा त न ीहरूले देख्छन ् क जीवमा प्रवेश गर्दा ए कपदार्थ अर्कोमा पर वर्तन हुन ्छ र यस्तै।

मान व शरीरमा कृत्र म भ टाम न को प्रभाव स्पष्ट र व रोध ाभासी छन ्। पुरुषहरूले घरको पङ्क्त मा कुन ै मोर्टार ब न ा पङ्क्त मा इँ टाहरू ब छ्याउ ँ छन ् र त्यसपछ त्यो गल्ती सच्याउ न त न ीहरूले ठूलो ब्यारेल घट या मोर्टार तयार पार्छन ् र ए कैचोट भवन मा खन ्याउ छन ्। इँ टाको बाह री सतहमा टाँ स ए र त्यो मोर्टारले भवन लाई हावा र वर्षाबाट केही समयको लाग जोगाउ ँ छ तर यसले इँ टाहरू बीचको जोडहरूमा प्रवेश गर्दैन र न स्सन ्देह यो सं रचन ाको भ त्री तहहरूमा कह ल्यै पुग्दैन । कह लेकाहीँ त्यो न क्कली मोर्टारको अत्यध कमात्रा प्रयोग गर न ्छ त्यसोभए कुन ै पन भवन जसको जग अल क्त हल्ल ए को छ केवल ढल्छ। यो ठ्याक्कै केहुन ्छ कह लेकाहीँ भ टाम न को सुई को समयमा हुन ्छ जब ब रामीको इन ्जेक्शन पछ तुरुन ्तै मृत्यु हुन ्छ। कसरी सम्भवतः ए कपोषकतत्वको रूपमा प्रत न ध त्व गर्न सक न ्छ जसको न ्यून तम मात्राले भ त्रको मान सलाई मार्छ

मान व शरीरमा प्रवेश गरेको पाँ च म न ेट क्ह ले होशमा आए र यस्ता मुर्खता छाड्न े ध ेरै असफलता न राशा र दुर्भाग्यहरूको बावजुद पुरुषहरू ए कदम पछ हट्न अस्वीकार गर्दै आफ्न ो गलत र व न ाशकारी मार्गमा लाग रहन ्छन ्।

न याँ पुस्तकहरू लगातार त न ीहरूको उ पस्थ त बन ाउ ँ छन ्, न याँ सूचीहरू र स फार सहरू लगातार पुरान ाहरूमा थप न ्छन ् र व षको अन ्तहीन बाढी फ्याक्ट्रीहरूबाट पुरुषहरूको अं गहरूमा न रन ्तर बग रहन ्छ। जस्तै पोषण र सम्बन ्ध त व षयहरूमा हजारौं खण्डहरू लेख ए का छन ्, सबै फरक दृष्ट कोण र दृष्ट कोणहरू व भ न ्न व वरणहरू र व वरणहरू व भ न ्न सूचीहरू र ताल काहरूका साथ।

ए कक्षणको लाग मान ौं क व्यक्त माथ लेख ए का पुस्तकहरू भ टाम न र अन ्य पौष्ट कतत्वहरू पोषणका स फार सहरू र व श ष्ट आहारहरूको सूची सबै सत्य हो। त्यसोभए हामी सोच्न सक्छौं क यो वास्तवमा मान व पोषणको व्यावहार कप्रणाली हो र केयो सं सारमा बाँ च्न चाहन ेहरूले ती सबै पुस्तकहरू हृदयबाट स क्न ु पर्न े दुखद आवश्यक्तामा छन ्। त्यसोभए पहाड र उ पत्यकामा टाढाटाढाका गाउ ँ र बस्तीहरूमा बसोबास गर्न े लाखौं मान सहरूलाई केहुन ेछ र यस्ता आहार सूची र ताल काहरूसँ ग आफूलाई पर च त गर्न े अवसर छैन केत न ीहरु भोकले मर्न ुपर्छ

होईन असल साथीहरू आफ्न ो उ दासीन ताको ध ड्का बाट उ ठ्न ुहोस् क न क त्यो जीवन को मार्ग मान वको लाग भाग्यमा होइन । यस्तो जीवन वास्तवमा कुन ै जीवन होइन यो ए कदुः स्वप्न हो। हामीले पोषण समस्याहरूप्रत हाम्रो मन ोवृत्त मा पूर्ण र तत्काल उ ल्टाउ न ुपर्दछ।
व्यक्त गत पौष्ट कतत्व र आहारको बारेमा प्रकाशन हरू बन ्द गर न ुपर्छर कृत्र म भ टाम न र व षाक्त औषध हरूको सबै प्र स्क्र प्शन हरू ए कैचोट बन ्द गर न ुपर्छ।

त्यो दुः स्वप्न बाट मान वजात लाई ए कपटकको लाग मुक्त गर्न े ए उ टै तर का छ र त्यो हो हाम्रो जीवन शैली र हाम्रो पोषण बान ीमा आमूल पर वर्तन ल्याउ न ु। यी बान ीहरूलाई मान व जीवन सँ ग पोषणको सही प्रणालीलाई म लाउ न र म लाउ न को लाग पर वर्तन गर्न ुपर्छ। त्यसपछ व्यक्त गत पौष्ट कघटकहरू बीचको छन ोटले अब कुन ै उ पयोगी उ द्देश्यको सेवा गर्दैन र मान सहरूले व शेष आहारहरूमा थप व चार द न े छैन न ्। केवल यस्तो पूर्ण सन ्तुल त

समान पौष्ट कमूल्य भए का खद्यवस्तुहरू घरमै राख्नु पर्छ अर्को शब्दमा मान सले उपभोग गर्ने प्रत्येकखने कुरा आफैमा पूर्ण पोषण हुनु पर्दछ।

पाठकहरूले सबै मान वजात को नेतृत्व गर्न धेरै गाह्रो छ भनेर सोच्नु हुँदैन त्यो अद्भुत बाटोमा। सतहमा मात्रै देख न छ। यसका सबै चरणहरू पार गर सकेपछ मलाई थाहा छ यो गाह्रो भन्दा धेरै सज लो काम हो जसमा म मेरो सबै समय र शक्त समर्प त गर्न तयार छु।

ध न ी र गर ब ठूला र सान ा व द्वान र सरल सबैलाई उ न ीहरूले उपभोग गर्ने खद्यपदार्थहरू बीच अ वार्य छन ोट गर्ने न रन्तर दाय त्वमा न भई स्वस्थ जीवन ब ताउ न सम्भव हुने अवस्था स र्जन ा गर्नु पर्छ। त्यसोभए खन ाको छन ौट हाम्रो स्वादको भावन ाले न र्ध ारण गर्ने छ जसको माग र इच्छाहरू प्राकृत कखद्य पदार्थहरूको चयन मा हाम्रो अप्रत्यक्ष मार्गदर्शकहुने छ।

हामी राम्ररी सोच्न सक्छौं अब र जीवव ज्ञ ान ीहरूले केखोज्छन र के उ न ीहरूको अ न्त म लक्ष्य हो। सायद त न ीहरू आफैं लाई उ न ीहरूको अ न्त म उद्देश्यको स्पष्ट अवध ारणा छैन तर म त न ीहरूलाई भन्ने छु। त न ीहरूले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ जीवन ज उ न को लाग कस्ता प्रकारका पदार्थहरू चाह न्छ भनेर पत्ता लगाउ न प्रयास गर रहेका छन्। त न ीहरू हाम्रो जीवमा प्रत्येकभ टाम न र प्रत्येकखन जको उ च त कार्य पत्ता लगाउ न चाहन्छन्। त न ीहरूले पत्ता लगाउँ छन् क ए कन श्च त भ टाम न ले हाम्रो वृद्ध लाई उत्तेज त गर्छ अर्कोले हामीलाई सं क्रमणबाट बचाउँ छ तेस्रोले दाँ तलाई बल यो बन ाउँ छ अद ।तर ती सबै समस्यामा पर्नुको सट्टा त न ीहरूले अफ्र काको जङ्गलहरूमा ए कपटकमात्र भ्रमण गरेर त्यहाँ का हात्तीहरूलाई त न ीहरूले बल यो हात्तीको दाँ तउ ब्जाउ न कस्तो प्रकारको क्याल्स यमको चक्की खए वा कस्ता क स मका प्रोट न हरू सोधे भने राम्रो हुने छैन । त न ीहरूले आफ्न ो व शाल ज्ञान जम्मा गर्न खपत

मान ौ क हजारौं वर्षको न रन्तर पर श्रमपछ अ न्ततः त न ीहरूले आफ्न ो इच्छ त लक्ष्य प्राप्त गर्छन्। त्यसपछ त न ीहरूले गहुँको दान ा वा कुन ै अ न्य तरकारी शरीरमा भए का सबै घटकहरू पह चान गर्न र हाम्रो जीवमा त न ीहरूको सम्बन्ध त कार्यहरूको पूर्ण व वरण बु झ्न सक्षम हुने छन्। तर त न ीहरूले यत्त को उ त्कटताका साथ खोजेका कुराहरू पह ले न ै हातमा छन् र प्रशस्त मात्रामा पन । यसरी त न ीहरू आफ्न ो सर्वोच्चमा पुगेका छन्

लक्ष्य धेरै वर्ष पछि उनीहरूको प्रयोगशालाहरूमा पुग्ने आशा गर्न नसक्ने लक्ष्य। त्यसपछि उनीहरूले थप केही खोज्छन्

तर पाठकले जीवविज्ञानीहरू पूर्णतया विवेकहीन मानिसहरू हुन् भनेर सोच्नु हुँदैन। तिनीहरूसँग तिनीहरूले जस्तै कार्य गर्ने कारणहरू छन् र तिनीहरूको आफ्नै दृष्टिकोणबाट तिनीहरू एकदम बलियो र ठोस कारणहरू छन्। वैज्ञानिकहरूका लागि सभ्य र सुसंस्कृत व्यक्तिहरू हुन्, तिनीहरू न त अँध्यारो जंगलमा बस्ने आदिम पुरुषहरू हुन्, न त गोठ र अस्तबलहरूमा बस्ने। त्यसोभए तिनीहरूले कसरी आफ्नो सेतो रोटी तिनीहरूको स्वादिष्ट केक र स्वादिष्ट पेस्ट्रीहरू छोडेर आदिम जंगलीहरू जस्तै काँचो गहुँले आफ्नो मुख भर्न सक्छन्, यो साँचो हो कि स्वस्थ देह पूर्ण र शुद्ध गहुँलाई सेतो रोटी वा पेस्ट्रीमा परिणत गर्दा मृत स्टार्च र चिनीको अपवाद बाहेक यसका सबै दशौं हजार पोषक तत्वहरू नष्ट हुन्छन्, तर यसले उनीहरूलाई चिन्तित गरेको देखिँदैन। तिनीहरूले हामीलाई कहिल्यै बिर्सन अनुमति दिँदैनन् कि निर्जीव स्टार्च र चिनीमा पनि तिनीहरूको लाभ छ। तिनीहरूले हाम्रो शरीरलाई न्यानो आपूर्ति गर्न आवश्यक क्यालोरीहरू प्रदान गर्छन्, जबकि हाम्रा अंगहरू, ग्रन्थिहरू र स्नायुहरूको मागहरू कृत्रिम भिटामिनहरू, खनिज तयारीहरू, टाहर्मोनहरू र सबैभन्दा माथि विषको बहुलता जस्ता अद्भुत वैज्ञानिक स्रोतहरूद्वारा सन्तुष्ट हुन्छन्। शक्ति र शक्तिमा अर्को।

अन्तमा उद्योग, अस्पताल, डाक्टर, नर्स, फार्मेसी, शल्यचिकित्सा उपकरण र अन्य समान उपकरणहरूको के हुन्छ
कि नने प्रयास भए न र निर्माणमा के श्रम खर्च भए न त्यो मामूली गहुँको खातिर तिनीहरूले ती सबै उपलब्धिहरू कसरी त्याग्न सक्थे, यस्तो कदम सोच्न पनि सकिँदैन, वास्तवमा धेरै कम। हृदयाघात, क्यान्सर र अन्य रोगले हजारौं लाखौं मानिस मर्छन् भने यो धेरै थोरै हुन्छ। ढिलो होस् या ढिलो मानिस जसरी पनि मर्नै पर्छ त्यसोभए के उनीहरूका लागि अलि पहिले मर्नु र यस संसारको पीडा र पीडाबाट मुक्त हुनु राम्रो होइन र, भीडभाडले भरिएको संसारमा २०० वर्षसम्म बाँच्नुको के फाइदा, यस्तो मनोवृत्ति भएका मानिसहरू छन् भनेर जान्न आवश्यक छैन, मानिन्छ होस्। लाश खने लतले गर्दा अन्धो भएका बहुसंख्यक मानव जातिले आज त्यसरी नै सोचेका छन् भन्ने कुरा साँच्चै दाबी गर्न सकिन्छ। तर म सारा संसारलाई यो घोषणा गर्दछु कि सबै मानव जातिहरू हुनुपर्छ

क्वचा राज्यमा ब रुवाहरू उ पभोग गर्न ुहोस्। यो प्रकृत को आदेश हो।

जेहोस् म इन ्कार गर्द न क जीवव ज् ान ीहरूको मार्ग न   र्देशक उ द्देश्यसँ गै मान वताको सेवा गर्न े इच्छा रहेको छ। तर जब त न ीहरूले आफ्न ो प्रयास असफल भए को देख्छन ् त न ीहरूले ए कक्षणको ढ लाइ न गरी आफ्न ो खतरन ाक कार्यव ध   पर वर्तन गर्न ुपर्छ र ती व षयहरूसँ ग सम्बन ्ध   त सबै पुस्तकहरूको प्रकाशन तुरुन ्तै बन ्द गर्न ुपर्छ   न त्र उ न ीहरु आउ न े पुस्ताको श्राप पक्कै भोग्न े छन ्। पोषण सम्बन ्ध ी पुस्तकहरूमा पाइन े सबै व रोध ाभासी तथ्य र तथ्याङ्कहरू ए कसाथ ल्याए पछ   उ पलब्ध प्रमाणहरूलाई होस   यारीका साथ छान ेको छु र पोषणको सन ्दर्भमा आह   लेदेख   सबै मान वजात   ले समान रूपमा सोच्न ुपर्छ भन ्न े आधा ारभूत न   ष्कर्ष न   कालेको छु। समान रूपमा खुवाउ न ुहोस्।

यस न   ष्कर्षको सन ्दर्भमा त्यहाँ कुन ै शं का वा असहमत   हुन ु हुँ दैन ।

तसर्थ   व्यक्त गत पोषण तत्वहरू र व भ न ्न व श ष्ट आहारहरूसँ ग सम्बन ्ध   त पुस्तकहरू प्रकाश त भए कालेत न ीहरू सबैलाई प्रचलन बाट फ र्ता ल न ु पर्छ ताक जन ताको द माग आब त न ीहरूका अव्यवस्थ त र व रोध ाभासी स द्ध ान ्तहरूले उ ल न न परोस्। । अर्को शब्दमा प्रोट न   कार्बोहाइड्रेट फ्याट भ टाम न र म न रल्सको कार्य र लाभ सँ ग सम्बन ्ध   त सबै पुस्तकहरू प्रत बन ्ध   त हुन ुपर्छ। त्यसोभए ती सबै खतरन ाक प्रकाशन हरू छन ् जसमा न   श्च त खद्य पदार्थहरूको मूल्य त न ीहरूमा रहेको केही व शेष पोषक तत्वहरूमा न   ह त छ भन ेर प्रमाण त गर्न े प्रयास गर न ्छ।

ती पुस्तकहरू पन   जसमा त न ीहरूका लेखकहरूले अरूको तुलन ामा न   श्च   त प्रकारका फलहरूको श्रेष्ठता पुष्ट   गर्न े प्रयास गर्छन ् त न ीहरूलाई अ ावश्यक मान ्न ुपर्छ। ध ेरै जसो भव ष्यको अ ुसन ्ध ान लाई अ ्य वर्गको तुलन ामा व कासको ड ग्री र खद्य पदार्थहरूको ए क वर्गको फाइदाहरू न   र्ध ारण गर्न आवश्यक डाटा प्रदान गर्न सामान ्य प्रयोगहरू गर्न न   र्देश त हुन सक्छ। उ दाहरणका लाग   फलफूल अ ाज दाल न ट हर यो सागसब्जी र जराहरू बीचको व्यापक भ न ्न ताहरू पत्ता लगाउ न अध ्ययन हरू गर्न सक न ्छ यद   त्यस्ता भ न ्न ताहरू छन ् भन े वास्तवमा अवस्थ त छ।

अबदेख प्राकृत कपोषणको ह्रासबाट हुन ठूलो क्षत को हरेकपक्षलाई आजन तामा देखउ न र जन तालाई न : शर्त उ पदेशप्रत अह्वान गर्न सबै प्रगत शील लेखक वैज् ान क च क त्सक पत्रकार र मान वतावादीको प्रमुखकर्तव्य हुन पर्दछ। प्रकृत को।

वास्तव कशरीर र गलत शरीर

पकाए को खन ाको अभ्यस्त उ पभोक्ता वास्तवमा ए कमा दुई व्यक्त को सं योजन हो उ हाँ सँ ग दुई वटा शरीर छन्। पह लो शरीर वास्तव कमान स साँ चो मान स स्वयं हो जो प्राकृत कपोषणको माध ्यमबाट अस्त त्वमा बोलाइए को छर अ ै पन प्राकृत क पोषणद्वारा कायम छ। दोस्रो शरीर FALSE MAN अस्वाभाव क पकाए को कृत्र म खन ाको माध ्यमबाट अस्त त्वमा ल्याइए को छर अप्राकृत कपोषणमा मात्र बाँ च रहेको छ।

मान व शरीरका ती सबै कोश काहरू जो स्वस्थ व श ष्ट र सक्र य भए र जीवन लाई कायम राख्छन् र व्यक्त लाई आफ्न ो खुट्टामा राख्छन् न र्माण पोषण स ्चालन र पूर्णतया प्राकृत कखद्य पदार्थहरूद्वारा प्रत स्थाप त हुन ्छन्। ती कोश काहरू हुन ्जसले मां सपेशीहरूलाई बल द न ्छ हृदयको सं कुचन लाई व न यम त गर्दछ मस्त ष्कको आवेगलाई शरीरमा पठाउ ँ छर स्राव उ त्पन ्न गर्दछ। यी उ च्चव कस त कोश काहरूको छेउ मा त्यहाँ अ ्य कोश काहरू छन ्जुन सामान ्य कोश काहरूसँ ग केही सतही समान ताहरू छन् तर वास्तवमा सबैभन ्दा प्राथम कसं रचन ामा व शेष कार्यहरूको लाग आवश्यकमेस न री र सं यन ्त्रको अभाव छर सामान ्यतया पतन र रोगग्रस्त हुन ्छन्। यी कोश काहरू जन ्म प्रजन न र पूर्ण रूपमा अप्राकृत कर अमान जन कखन ाको खर्चमा गुणा हुन ्छन्।

पकाए को खन ाको लतको जीवमा वास्तव कमान सले धेरै कम ओगटेको छ कोठा साँ च्चै। सबैभन ्दा पातलो मान सको हकमा पन शरीरको ठूलो ह स्सा न ष्क्र य कोश काहरूको हुन ्छ।

प्रत्येकग्रन ्थी वा अं गलाई न श्च त सं ख्यामा सक्र य र व शेषीकृत कोश काहरू चाह न ्छ तर त्यस्ता कोश काहरूको आवश्यकपूरकबन ्ने ब त्त कै द इए को अं गमा थप कोषहरूको न र्माण रोक न ्छ

अन्यथा यो अत्याधिक आकारमा बढ्नेछ। अब के भन्न सकिन्छ भने, यी कोशिकाहरू प्राकृतिक पोषणद्वारा मात्र बनाइन्छ। जबकि खाना दुर्व्यसनीले आफ्नो शरीरलाई आवश्यक मात्रामा प्राकृतिक खाद्य पदार्थहरू प्रदान गर्दैन। अंगले परिणामस्वरूप कमीलाई पूरा गर्न र यसको आकारलाई उचित सीमामा राख्न बाध्य हुन्छ। पकाएको खानाबाट उत्पादित निष्क्रिय कोशिकाहरूको निश्चित संख्या। त्यस्ता बेकार र परजीवी कोशिकाहरू हड्डी, नङ र कपाल बाहेक खानाको दुर्व्यसनीका सबै अंग र प्रणालीहरूमा प्रशस्त हुन्छन्।

तैपनि केही मानिसहरूको जीव अझै पनि निश्चित समयको लागि अप्राकृतिक आहार विरुद्ध संघर्ष गर्न सक्षम छ। निस्सन्देह यो कम भोक, पेट विकार, वाकवाकी, बान्ता, अनिद्रा, टाउको दुखाइ र अन्य समान माध्यमहरु द्वारा फ्याट मानिसको गठन रोक्नको लागी सबैभन्दा राम्रो थकित छ। अदूरदर्शी व्यक्तिहरूले यस्ता सावधानीका लक्षणहरूलाई शरीरको केही कमजोरीको लक्षणका रूपमा लिन्छन्, त्यसैले तिनीहरू अप्राकृतिक खाद्यपदार्थको उपभोग बन्द गर्नुको सट्टा बिरामीलाई पोषण र बलियो बनाउन यसको प्रयोगलाई अझ बढी प्रोत्साहित गर्छन्। र जब पोषक खाद्य पदार्थहरूको निरन्तर आक्रमण अन्तर्गत लामो तानिएको संघर्ष वास्तविक मानिसको पराजयको साथ दुखद अन्त्यमा पुग्छ, जीवले आफ्नो कठोर प्रतिरोधलाई त्याग्न र ती अप्राकृतिक खाद्य पदार्थहरूमा अनुकूलन गर्न बाध्य हुन्छ। यो फ्याट मानिसको जन्मको लागि संकेत हो, जसले च्याँउ जस्तै निस्कन थाल्छ र असह्य रूपमा बढ्छ। तैपनि अदूरदर्शी मानिसहरूले यो वृद्धिलाई पुनः प्राप्तिको निश्चित संकेतको रूपमा लिन्छन्।

कालान्तरमा त्यो प्रतिरोध कमजोर हुँदै गयो र आज दुई वटा शरीर लिएर ठूलो संख्यामा बच्चा जन्मिने अवस्था आइपुगेको छ। यस्ता बच्चाहरूले संसारमा आउने बित्तिकै मोटा मानिसको विकास गर्न थाल्छन्। नारीको नितम्ब र खुट्टामा, केटाकेटीको मोटो गालामा, पुरुषको घाँटी र घाँटीमा र अन्यत्र पाइलामा मोटो पुरुष देख्न सकिन्छ। मोटा मानिसले आफ्नो जीवनको मुख्य भागमा युवा युवतीहरूको सुन्दर आकृतिलाई विकृत गर्दछ। ठूला मानिसहरूलाई कामको लागि उनीहरूको क्षमताबाट वञ्चित गर्दछ। यसले मानिसको मुटु, मृगौला, रक्तनली, ग्रन्थी र तन्तुहरूमा प्रवेश गरी तिनीहरूको गतिविधिलाई पक्षाघात बनाउँछ। सामान्यतया भन्नुपर्दा, यसले वास्तविक मानिसलाई आफ्नो चंगुलमा लिन्छ र बिस्तारै उसलाई निचोड्छ र घाँटी थिच्छ।

जब पकाए को खन ेकुराको लतले केही फलफूल खए र अफ्न ो भोकमेटाउ ँछ त्यसको अर्थ तृयो क्षणमा वास्तव कमान स तृप्त भइसकेको हुन ्छर उ सलाई भोजन को कुन ै चाहन ा हुँदैन । तर ूटो मान सले प्राकृत कपोषणको कुन ै अं श पन पाए को छैन त्यसैले उ सले अह ले अफ्न ै व शेष खन ाको माग गर्दछ। केकुरालाई व शेष गरी दुर्भाग्यपूर्ण बन ाउ ँछयो तथ्य हो क उ सले वास्तव कमान सको मुखबाट अफ्न ो न कारात्मकइच्छहरू व्यक्त गर्दछ। पकाए को खन ाको लाग भोकचाहन ा त्यो राक्षसको आ्रह हो र वास्तव कमान सको मागसँ ग कुन ै सम्बन ्ध छैन । त्यो तृष्णा त्यत बेला लोभीतामा पर णत हुन ्छजब दुई पाशव कजोश लत र न कारात्मकचाहन ाहरू ए कजुट हुन ्छन ्।

यो यहाँ छक वास्तव कमान स कुन ै व चार वा प्रत ब म्ब ब न ा ए कध ेरै घृण त कार्य गर्दछ। उ सले द न द न ै पर श्रम गर्छ ठुलो पीडा र कष्टमा पैसा कमाउ ँछर त्यसपछ न ै ठूलो पीडा र कष्टमा उ सले अफ्न ो म ह न ेतको पैसाले क न ेको प्राकृत कखद्य पदार्थलाई हान कारकपदार्थमा पर णत गरी अफ्न ो शरीरमा प्रवेश गराउ ँछ। अफ्न ै मुखले त न ीहरूलाई अफ्न ो आहारको न हरमा पचाउ ँछ त न ीहरूलाई अफ्न ो रक्तप्रवाहमा अवशोष त गर्छर त न ीहरूलाई त्यो राक्षस उ सको कट्टर शत्रुलाई सुम्पन ्छ जसलाई उ सले अफ्न ै काखमा पाल्छर पालन पोषण गर्छर जसको घ न लाग्दो शरीर उ सले न रन ्तर अफ्न ो कमजोर मां सपेशीहरूमा बोक्छ।

यहाँ मैले जीवव ज्ञ ान ीहरूलाई सोध ्न ु पर्छजसले प्रोट न को प्रशं सा गर्छन ्र कृत्र म भ टाम न को कथ त शक्त मा ूटा आशा राख्छन ् केउ न ीहरूले ती पुरुष र मह लाहरूलाई दया गर्दैन न ्जो सडकमा ह ड्दै ह ड्न ेर हल्ल न ्छन ् मुस्क लले ठूलो तौल तान ्न सक्षम छन ्। त न ीहरूको कमजोर खुट्टामा ूटा मान स। ती मान सहरूको व वेकर व वेकक्हाँ छ केती बेकार बोसो र मासुको जन समुदायले त न ीहरूलाई व चारको लाग कुन ै खन ा द ँदैन अवा र corpulence त न ीहरूको पूर्णसन ्तुल त पशु प्रोटीन र पाच्न े सेतो रोटीको फल हो। ती मोटा मान सहरूलाई त न ीहरूको रोटी र मासुबाट व ्च त गर्न े प्रयास गर्न ुहोस् र प्रकृत को सबैभन ्दा प्राथम क न यमहरूद्वारा त न ीहरूलाई केही समयको लाग खुवाउ न ुहोस् त्यसपछ ध ्यान द न ुहोस्क ती शैतान ी जन हरू कसरी पग्ल न ्छन ्र केही मह न ा भ त्रै गायब हुन ्छन ्।

जब हामी व चार गर्छौं क हामी ती अन ावश्यकहरूबाट कसरी सज लै छुटकारा पाउ न सक्छौं मासुको थुप्रो र प्रभाव पूर्ण र कभरी सबैभन ्दा सरल र

प्राकृत्त कव ध मा हामी राम्रोसँग अन्मम्म लाग्न सक्छौं क उच्च शैक्षि कभेदभाव भएका मान सहरूले सफलताको कुनै सम्भावन ा ब न ा नै खारन ाकर मूर्खमाध्यमहरूको मोटलीको सहारा ल इरहेका छन्।

ूटो मान स केवल पत त कोश काहरू मात्र होइन तर पन बन ाइए को छ अन ावश्यकतरल पदार्थ फ्याट कन्क्र शन लवण व ष र अन्य हान कारक पदार्थहरू जुन वास्तव कमान सको सबै गुफा र तन्तुहरूमा प्रवेश गरी फैल ए को छ। हरेक रोग अपवाद ब न ा ूटा मान्छेको कोषहरु मा अस्त त्व मा बोलाइन्छ। यो ूटा मान्छेको कोश का मा त्यो पन क्यान्सर जन्मन्छ।

रोगहरु को कान ून को उल्लङ्घन को कारण हो प्रकृत्त

कारखन ा ब ग्रन्ुमा दुई वटा मात्र कारण हुन सक्छन् अभाव यसको कच्चा मालमा सन्तुलन र बाह रबाट आउने अस्म कक्षत । अरु कुनै कारण हुन सक्दैन । बाह्य स्रोतहरू आो चोटपटक व षाक्तता र यस्तै अन्य बाट मान व जीवद्वारा हुने अस्म कक्षत हरू सज लै बु न सक न्छर त न ीहरूको उपचारमा प्रयोग गर्ने व ध हरूमा कुनै मतभेद छैन ।

यी बाह्य क्षत हरू मध्ये सबै स्वयं प्रशास त च क त्सीय औषध हरू कृत्र म भ टाम न हरू खन जहरू रक्सी न कोट न च या कफी साथै पकाए को खन ाको साथ शरीरमा प्रवेश गर्ने असं ख्य व षहरूद्वारा जीवलाई हुने हान समावेश हुन सक्छ। र हरेकअं गमा भण्डार गर ए को छ।

मान वको लाग ए कमात्र सामं जस्यपूर्ण र दोषरह त कच्चा माल जीव प्रकृत्त द्वारा न र्ध ार त कच्चा ब रुवाहरु हो। ती न कायहरूमा गर ए को न्यून तम फेरबदलको अर्थ द इए को कारखन ाको कच्चा मालको सद्भावलाई ब गार्न हो। यसको मतलब त्यो कारखन ाको उच त स ्चालन व स्थाप त गर्नु हो अर्को शब्दमा यसको अर्थ रोग हो। प्रकृत्त को न यमसँग मेल खँदा यसलाई स्वयं स द्ध मान्नु पर्छ जसमा कुनै पन शं का वा मतको व व ध ता हुनुहुँदैन ।

मान व कारखन ाको कच्चा पदार्थलाई पोषण भन न्छ।

प्रकृत ले मान सलाई चाह ने कच्चा पदार्थहरू यत सटीकह साबले बन ाए को छ क जब हामीले अं गूरको ए उ टा जाम मुखमा हाल्छौं तयो सान ो जाम फुटेर सम्पूर्ण जीवमा फैल न ्छर कुन ै अपवाद ब न । यसको आवश्यकताहरू पूरा गर्न का लाग । त्यो बेरीले पह ले साध ारण कोश काहरूको प्राथम कसं रचन ा बन ाउ ँ छ त्यसपछ यसले व भेद त कोश काहरूको सबै आ ्तर कसं यन ्त्र न र्माण गर्छ उ त्पादन को लाग आवश्यक कच्चा पदार्थहरू प्रदान गर्दछ सबै घटकभागहरू सफा र लुब्र केट गर्छर क्षत ग्रस्तहरूलाई न वीकरण गर्दछ वृद्ध र प्रत स्थापन गर्दछ। युवा कोश काहरू द्वारा थक त कोश काहरू मोटरहरूमा इन ्ध न आपूर्त गर्दछर त न ीहरूलाई गत मा सेट गर्दछ शरीरलाई आवश्यकन ्यान ो र ऊर्जा द न ्छ र आवश्यकअ ्य कुन ै कार्य गर्दछ।

पाठकलाई अचम्म लाग्न सक्छक यो कसरी हुन ्छक कह लेकाहीँ हप्ता वा मह न ाको अ ्त्यमा कुन ै पन फल न खन े र अ ै पन जीव त राख्न व्यवस्थ त गर्न े मान सहरू छन ्। जवाफ यो हो क सामान ्यतया भन ्न ुपर्दा सबैभन ्दा प्रमाण त पकाए को खन े लतले पन कह लेकाहीँ कच्चा पोषण ल न ्छ। कह लेकाहीँ सामान ्य कोश काहरू साँच्चै हप्ता र मह न ाहरू भोकैरहन ्छन ् तर क न भन े फलफूलहरू अत्यध कगाढा र उ च्च पोष त खद्य पदार्थहरू छन ् त न ीहरूको ध ेरै सान ो मात्राले मान सलाई आफ्न ो खुट्टामा राख्छ। तर यद त्यो भोकमरी अत्यावहार करूपमा लामो समयसम्म रह्यो व षय आफैले यो भोकमहसुस गर्दैन त्यहाँ शरीरमा व भ न ्न व कारहरू घाउ हरू र ब रामी अवस्थाहरू देख पर्दछ जसमध ्ये सबैभन ्दा गम्भीर स्कर्भी हो।

स्कर्भीको समयमा त्यहाँ कोश काहरू क्रमशः बर्बाद हुन ्छ उ च्च पोषकतत्वहरूको अभावको कारणले गर्दा। पछ केश काहरूका पर्खलहरू फुट्न थाल्छन ् रगतको बह र्गमन लाई जन ्म द न ्छ। अब ग जाहरू च ल्लो र स्पन ्जी बन ्छन ् दाँ त र्छन ् र ब रामीको सम्पूर्ण शरीर अल्सरले ढाकेको हुन ्छ। अदूरदर्शी मान सको न जरमा यो रोग पूर्णतया भ टाम न सीको कमीले हो। सं सारका सबै पकाए को खन ेकुरा औषध र कृत्र म भ टाम न मा यस्तो रोगीको जीवन बचाउ न े शक्त हुँ दैन । यद उ सले केही ताजा फलफूल वा तरकारी खए न भन े उ सको मृत्यु अवश्यम्भावी छ।

प्रकृत ले मान सलाई ध ेरै उ पभोग गरेको छ तर मान सले त्यो भोगको फाइदा उ ठाउ ँ छ। अमेर की साइटोलोज स्ट EV Cowdry

यसो भन ्छन ्   कोष   काहरूद्वारा प्रश   क्ष   त सेवाको शारीर   कअ्थतन ्त्रमा हुन ेहान
घातकछैन   क   न क   त्यहाँ सबै प्रकारका व   शेष कोश   काहरूमा अध   शेषहरू छन ्जसलाई
आवश्यकपरेमा बोलाउ न   सक   न ्छ   जसलाई फ   ज   योलोज   कर   जर्भ भन   न ्छ।
ए ड्रेन ल कोर्टेक्सको   फोक्सोको   कलेजोको   थाइरोइड र प्यान ्क्र   याजको
     र सबै प्लीहालाई सुरक्षाका साथ हटाउ न   सक   न ्छ   क्यान ्सर सेल   फ   लाडेल्फ   या
र लन ्डन   पृ। ११   । सं   सारका सबैभन ्दा प्रस   द्ध साइटोलोज   स्ट पन
यत   अदूरदर्शी छन ्क   उ सले ग्रन ्थीको न ौ दशौं   भागको क्षत   लाई जीवको लाग
गम्भीर मान ्दैन । उ सलाई हान   तब मात्र देख   न ्छजब द   इए को जीवले पूर्ण रूपमा काम गर्न
छोड्छ। तर काउ ड्रीको अध ्ययन ले कच्चा खन ेहरूद्वारा राख   ए को व   श्वासलाई पुष्ट   गर्न
आउ ँछक   कच्चा पोषणको सेवन मा कुन ै पन   कमीले सक्र   य कोश   काहरूको सं   ख्यामा
समान ुपात   ककमी हुन ्छ   र यसैले   द   इए को ग्रं   थ   वा अं गको कार्य क्षमतामा। प्रायः
पकाए को खन ेलतका अं गहरूले कोश   काहरूको सामान ्य पूरकको ए कदशौं   वा पाँचौं   भागको श्रमले
अफ्न ो अस्त   त्व कायम राख्छन ्।

जब बक्यौता खताको कान ून ल   इन ्छ

प्रकृत   कुन ै रोगको कारण लुकेको रहँदैन   सबै कुरा द   न को उ ज्यालो जस्तै स्पष्ट हुन ्छ। सामान ्य   सक्र   य
कोश   काहरूको सं   ख्या घट्न े ब   त्त   कैप्राकृत   कखद्यपदार्थको मात्रा घट्दै जान ्छ   ग्रन ्थी र अं गहरू काम गर्न
असफल हुन ्छन ्र कच्चा पदार्थको कमीले उ त्पादन   कमजोर   अपर्याप्त र दोषपूर्ण हुन ्छ। फलस्वरूप   द   इए को ग्रं   थ
र अं गहरू ब   रामी हुन ्छन ्। फेर   क   न भन ेतुलन ात्मकरूपमा थोरै सक्र   य कोश   काहरू रहन ्छन ्र बाँकी
रहेकाहरू भोकैर थक   त हुन ्छन ्   हृदयका पर्खलहरू फैल   न ्छन ्र भल्भहरू क्षत   ग्रस्त हुन ्छन ्   छालाको ती सं   वेदन शील
भागहरू   आ ्द्राहरू   पेट र शरीरका अ ्य सदस्यहरू जुन   न   रन ्तर दबाबको अध ीन मा छन ्   केश   काहरू फैल   न ्छन ्र
त्यसपछ   फुट्छन ्   जसको पर   णामस्वरूप पेट र आ ्द्राहरूमा अल्सर हुन ्छ   श्लेष्म   ल्लीबाट न   स्कन ्छ
पायोर   या   बवासीर   ए क्ज   मा   र यस्तै। पर्याप्त पोषणको अभावमा दाँत सड्न े   कपाल पहें   लो हुन ्छ वा   र्छ। ए कै
समययमा   पकाए को खन ाको माध ्यमबाट जीवमा व   षाक्त पदार्थहरू जम्मा हुँदा जोर्न ीहरू असक्षम हुन ्छन ्   रक्त वाह   काहरूको
पर्खलहरू कड ा न   क्षेपहरूले ढाक   ए का छन ्   ढुङ्गा   वा क्याल्कुल   मा बन ाइन ्छ

मूत्राशय स्क्लेरोसिस उच्च रक्तचाप sciatica वात गाउट र अन्य रोगहरूको एक समूह आफ्नो उपस्थित बनाउँछ। अन्तमा यो अब आपोप्लेक्टिक आक्रमणको कारणहरू व्याख्या गर्न एक कदम सजिलो कार्य बन्छ
क्यान्सर।

पकाएको खानेकुराले आफूलाई स्वस्थ ठान्नुपर्छ। उनको अस्वस्थ्यताको जग उनको जन्म हुनुअघि नै उनको दुर्व्यसनी पकाउने आमाले राखेकी छिन्। उहाँका अंगहरू पतन भएका छन् र हरेक पल तिनीहरू खतरामा छन् वा तिनीहरूको ऊर्जाको अन्तिम भण्डार समाप्त भइरहेको छ। यी पङ्क्तिहरू पढ्न सक्नेमध्ये जसले आफ्नो स्वास्थ्यको कदर गर्छ र आफ्नो जीवनको ख्याल राख्छ उसले त्यो खतराबाट बच्न दृढ निर्णय गर्नुपर्छ र आफ्नो शरीरमा भएको क्षतिलाई राम्ररी मर्मत गर्नुपर्छ। विशेष गरी मोटोपन र उच्च रक्तचापबाट पीडित व्यक्तिहरूले एक क्षणको लागि पनि हिचकिचाउनु हुँदैन किनभने तिनीहरूको जीवन धागोले झुण्डिएको छ। तिनीहरूले अशुभ शब्द अप्रत्याशित भोलि उनीहरूको मृत्युको सूचनामा देख्न पर्न दिनु हुँदैन। त्यो शब्द सभ्य मानिसको क्रूर अज्ञानताको सबैभन्दा उल्लेखनीय प्रमाण हो।

सानो बच्चा बिना कारण कहिल्यै रुनु हुँदैन उसले कहिले पनि बेचैन रात बिताउनु हुँदैन वा पेटको रोगबाट पीडित हुनु हुँदैन अझै पनि ज्वरोबाट कम। न त उसले कहिल्यै भिटामिन वा क्याल्सियमको कमी अनुभव गर्नुपर्दैन।
यी सबै पकाएको खानेकुरा दूध र उसको पकाएर खाने आमाको दूधको हीनताको परिणाम हो। म बारम्बार घोषणा गर्दछु कि नवजात बच्चालाई पकाएको खानामा बानी बसाल्नु सबैभन्दा क्रूर अपराध हो। अहिलेसम्म यो अपराध सबै अभिभावकहरूले अनजानमा गरेका छन् अबदेखि यसलाई पूर्वनियोजित अपराध मानिनेछ। भोलि कुनै पनि आमाबाबुले आफ्नो दोष हटाउन सक्षम हुनेछैनन्।

शल्यक्रिया गर्ने निर्णय गर्नु अघि रोगीले पूर्ण काँचो खानाको सहारा लिनुपर्छ। यदि क्षतिग्रस्त अंगले सक्रिय कोशिकाहरूको पूरकता पूर्ण रूपमा गुमाएको छैन भने यसले स्वस्थ कोशिकाहरूलाई जन्म दिएर र रोगीहरूबाट छुटकारा प्राप्त गरेर आफ्नो पूर्ण कार्य क्षमता पुन: प्राप्त गर्न सक्छ।

जबसम्म मानव शरीरमा कुनै पनि रोगग्रस्त कोशिकाहरू छन् त्यहाँ पकाएको खानाको लागि तीव्र लालसा अवस्थित छ। तर एक पटक शरीरले रोगग्रस्त कोशिकाहरू सफा गरेपछि पकाएको खानाको दृश्यले वास्तविकता भर्छ

सुखको सट्टा घृणा भए को मान स। भोक को भावन ा जत बल यो हुन ्छ गह रो र गम्भीर रोग हुन ्छ। छोटकरीमा पकाए को खन ाको इच्छा रोगको लाग चाहन ा हो र त्यो इच्छाको न रन ्तरताले रोगको न रन ्तरतालाई जन ाउँ छ। तसर्थ रोगलाई वशमा राख्न र न ाश गर्न ूटा मान सलाई भोकाउ न ु आवश्यक छ।

क्यान ्सर रोगीहरूलाई तुरुन ्तै ए कद न को ए कपाउ न ्ड स्याउ वा अं गूर जस्ता कच्चा खन ाको अत्यन ्त सीम त आहारमा राख्न ु पर्छ।
यो मात्रा वास्तव कमान सलाई जीव त राख्न पर्याप्त छ जबक क्यान ्सर कोश काहरू यसको कुन ै अं श प्राप्त गर्न असमर्थ ब स्तारै मर्न ेछन ्। न श्च त मृत्युको न न ्दा गर ए को व्यक्त लाई आफ्न ो अन ्त्य छ टो गर्न े मूल्यमा आफ्न ो तालुलाई सन ्तुष्ट पार्न े कुन ै अध कार छैन ।

अब हेरौँ ३ लाख ० हजार प्रकारका व षाक्त पदार्थले हामीलाई केउ पयोगी सेवा द न सक्छ जसलाई उ न ीहरूले औषध को न ाम द ए का छन ्।
केत न ीहरूले सम्भवतः व भेद त कोश काहरूको सं ख्या बढाउ न सक्छन ् कमजोर कोश काहरूलाई बल यो बन ाउ न सक्छन ् वा असक्षम कक्षहरूलाई काम गर्न न याँ क्षमता प्रदान गर्न सक्छन ् केत न ीहरूले भोकमरी ग्रन ्थीहरूलाई कच्चा माल आपूर्त गर्न सक्छन ् वा आोले न ष्ट भए का पोषकतत्वहरू प्रत स्थापन गर्न सक्छन ् केत न ीहरूले हृदयको मां सपेशीहरूलाई बल यो बन ाउ न वा त न ीहरूको अशुद्ध रक्तन लीहरू सफा गर्न सक्छन ् के त न ीहरूले हाम्रो शरीरमा पकाए को खन े कुराको साथ प्रवेश गर्न े फोहोर र व षको हाम्रो अं गहरूमा न रन ्तर प्रवाहलाई रोक्न सक्छ अन ्तमा केत न ीहरूले क्यान ्सर कोश काहरूलाई ए कए क गरेर छुट्याउ न वा त न ीहरूलाई शरीरमा फ र्ता ल्याउ न सक्छन ् सायद ती व षहरू साँ च्चै हाम्रो पोषणको अभ न ्न अं ग हो र प्रकृत ले त न ीहरूलाई प्राकृत क खद्य पदार्थहरूमा समावेश गर्न ब र्सेको छ।

कुराको तथ्य यो हो क ती पदार्थहरूको प्रभाव हो

भ्रमकारी भ्रामक स्पष्ट व रोध ाभासी र सधैं हान कारक। लागूपदार्थको लाभदायकगुणहरूमा ठूलो साह त्य हाम्रो उ मेरको म थकहो। अन ्ध व श्वासको ए क व शाल सं सारले यस सं सारका सबै मान सहरूलाई आफ्न ो पूर्ण न यन ्त्रणमा राख्छ र हान कारकऔषध हरूले आफैं मा तावीजको भूम का ल न ्छ।

हामीले कल्पन ाको उ चाइबाट तल र्न ु पर्छ र यी समस्याहरूप्रत यथार्थपरकदृष्ट कोण अपन ाउ न ु पर्छ। असीम त रूपमा सान ो सेल आफैमा सबै मान व न र्म त कारखन ाहरू भन ्दा ध ेरै जट ल सं रचन ा छ। यो हो

संसारका व ज्ञ हरूले आफ्ना सबै म लेर प्रयासले एउटै जीव त कोषलाई अस्त त्वमा ल्याउन सकेका छैनन् भन्ने कुरा एकदमै साधारण तथ्यबाट स्पष्ट हुन्छ र अ ै पन हरेक अंग यस्ता कोश काहरूको म ल अड्डहरू म लेर बनेको हुन्छ तैपन एक साधारण च क त्सकले आफूलाई ती व्यापक संसारको व शेषज्ञ कल्पना गर्दछ। जब त्यो च क त्सकले कागजको टुक्रामा कुन ै व षालु औषध को नाम लेख्छ उसले एक कल व षको प्र स्क्र प्शन द्वारा करोडौं कारखानाहरूको अव्यवस्थ त कार्यहरू पुनर्स्थाप त गर्न सक्छ भन्ने मूर्खतापूर्वक अनुमान गर्दछ। मेरा साना छोराछोरीलाई हातमा समातेर वर्षौं सम्म म त्यो शानदार जीवन द न े अमृत फेला पार्ने आशामा एक देशबाट अर्को देशमा घुम रहें यही काल्पन क आशाका साथ आज हरेक ब रामीले आफ्नो अवस्था जस्तोसुकै होस् डाक्टरको ढोका ढकढक्याउँछन् वा अस्पतालको लाइनमा आफ्नो ठाउँ ल न्छन्।

जब क हरेक रोगको एक मात्र उपचार पूर्णतया ब रामीको हातमा हुन्छ सबै रोगको कारण भान्साको आोमा पाइन्छ। त्यो आोको लोप भए मा मान वका सबै दुःखहरू हराए र जान्छन्। पूर्ण काँचो खाने कुराले सबै प्रकारका रोगहरूको रोकथामको रूपमा मात्र काम गर्दैन तर यसले पह ले न ै सं कुच त भइसकेका सबै रोगहरूलाई पूर्ण रूपमा न को पार्छ हल्कादेख सबैभन्दा गम्भीर र जट लसम्म यद प्रभाव त अंगले अ ै पन जीवन का केही सं केतहरू राखेको छ।

यस सानो पुस्तकमा म यस व षयलाई लामो समयसम्म व्यवहार गर्न सक्द न । एउटा उदाहरण मात्र प्रस्तुत गरे पुग्छ। हृदय रोग अनुमान सजात को बेन हो। क्त पय देशहरूमा मुटुका व भ न्न रोगबाट हुने मृत्युदर कुल मृत्युदरको आधा भन्दा बढी छ र यो अनुपात न रन्तर बढ रहेको छ। ती रोगहरू व रुद्ध सबै अवस्थ त औषध हरू व शुद्ध रूपले कन्जर ङ उपायहरू हुन्। शरीरलाई व षाक्त गरेर जलन वा यसको व पर त स्नायुहरू मृत बनाए र र हृदयको कार्यलाई उत्तेज त गरेर त न ीहरूले शरीरलाई शक्त को अवशेषबाट व च त गर्छन्। हृदयघातको मुख्य श कार डाक्टरहरू हुन् भन्ने तथ्यलाई साक्षी द नुहोस्। तैपन सबै रोगहरू मध्ये हृदय रोगहरू उपचारको लाग सबैभन्दा उपयुक्त छन्। कच्चा शाकाहारीवादले ती सबै मूर्खतापूर्ण नरसंहारको अन्त्य गर्न े छ।

केही हप्ता वा मह न ामा हृदयाघातले मर्न े व रामीले प्रकृत को न यमको शरण ल ए र अाकाँ चो खन ेकुरामा पर णत गरेमा रातारात अाफ्न ो स्वास्थ्यमा तत्काल सुध ार भए को महसुस हुन ्छ। पह लो द न देख न ै उ सको रक्तन लीहरूले तुरुन ्तै अाफ्न ो अशुद्ध ता गुमाउ न थाल्छ र उ सको न साका परखलहरू साथै उ सको हृदय र भल्भहरू ब स्तारै सफा हु य कोश काहरूको न याँ पूरकको साथ जीवन को न याँ पट्टा प्राप्त गर्न े छन ्। त न ीहरूको उ च त लोच र दृढता पुन प्राप्त गर्दै। फलस्वरूप केही हप्तामा मर्न ुको सट्टा काँ चोखन े न याँ भर्तीहरू थप वा बढी वर्षको स्वस्थ जीवन को लाग अानुभव श्वासका साथ आाड हेर्न सक्षम हुन े छन ्। जब प्रश्न अाध ा शताब्दीको स्वस्थ जीवन ले केही हप्ताको ब रामी जीवन लाई प्रत स्थापन गर्न े हो हामीले हाम्रो हृदयमा ह चक चाउ न द न ु हुँ दैन । मृत्युलाई अचान क र अप्रत्याश त रूपमा ल न ु बुद्ध मान ी होइन । जब मैले मासु र रोटीका टुक्राहरू ए कशं कास्पद पीड तको मुखमा पसेको देख्छु म उ सको हृदयको परखल र रक्तन लीहरूमा छ ट्टै हुन े पतन लाई च त्रण गर्छु र हरेकपल म उ सलाई हृदयघातको अाशा गर्छु।

सामान ्यतया रोग लाग्न ुका चार अाध ारभूत कारणहरू छन ् १. व भेद त कक्षहरूको सं ख्यामा कमी। . ग्रं थ हरु को कार्यहरु को लागी अावश्यक कच्चा माल को अपर्याप्तता। . जीवमा व देशी न कायहरू र परजीवी कोश काहरूको उ पस्थ त । . ब्याक्टेर या सं क्रमणको लाग कोश काहरूको प्रत रोध मा कमजोरी। काँ चो खन ाले सुरुदेख न ै यी चारै कारणलाई न को पार्छ र रोगको समस्याको वास्तव कसमाध ान द न ्छ।

तर काँ चो खन ाको प्रारम्भ कअवध मा पकाए कोखन े लतहरूले कह लेकाहीं व भ न ्न असुव ध ाहरू अन ुभव गर्छन ् जसले व चारहीन मान सहरूलाई प्राकृत क खद्य पदार्थहरूले शरीरलाई न स्कन ्छ र स्वास्थ्यलाई हान पुर् याउ ँ छ भन ्न े गलत ध ारणा द न सक्छ। यो गलत ध ारणा अाजको मान सको अदूरदर्शीताको सबैभन ्दा ठूलो प्रमाण हो। प्राकृत कपोषण अप्राकृत कर हान कारकन त जाहरू द्वारा पछ्याउ न सक न ्छ भन ्न े मात्र व चार ए कध ेरै बेतुका ध ारणा हो जुन हाम्रो व चारबाट ए कपटकसबैको लाग हटाइन ुपर्छ।

यो मन मा जन ्मन ुपर्छक क लो वा त्यो भन ्दा बढी मान सको

सय क लो तौल भए को ूटा मान सको हो जो तुरुन ्तै पग्लन थाल्छर यसको रोगग्रस्त कोश काहरू बोसो कन ्क्र शन र व षहरूसँ गै रगतको ध ारामा हतार न े छ ताक यसले व भ न ्न उ त्सर्जन हरूद्वारा शरीरबाट बाह र न स्कन ेछ। द सा प साब र पस न ा। प साब र रगतमा व देशी पदार्थ देख्दा अदूरदर्शी मान सले प्राकृत क पौष्ट कतत्वबाट बन ेको हो भन ी सोच्दछ जबक वास्तवमा ती ूटा मान सको घृण त शरीरबाट आए का हुन ् जुन ब स्तारै ब स्तारै न ष्ट हुँ दै जान ्छर सदाको लाग जीवबाट बाह र न स्कन ्छ। । त्यसकारण काँ चो खन ेमा सं क्रमण च क त्सा व ज् ान को सामान ्य मापदण्डले न यन ्त्रण गर्न ुहुँ दैन । बरु हामीले न र्ध क्क भई प्रकृत को न यमलाई समर्पण गर्न ुपर्छर ध ैर्य र सहन शीलताका साथ आ ्त म न त जाको प्रतीक्षा गर्न ुपर्छ।

त्यो अवध मा पेट फुल्न े लक्षणहरू राम्ररी देख न सक्छन ्

आ ्द्रा दुख्न े टाउ को दुख्न े च क्कर लाग्न े सामान ्य दुर्बलता आद । क्त पय अवस्थामा प साब टर्ब ड हुन सक्छ खुट्टा सुन ्न सक्छ शरीरमा दागहरू देख पर्न सक्छन ् र छालाको केही भागहरूमा सुख्खपन र च लाउ न े हुन सक्छ। यी सबै शुद्ध करण र न को पार्न े प्रक्र याहरू हुन ् त्यसैले कुन ै पन ह साबले भोक को भावन ामा ुक्न ुहुँ दैन र सृष्ट कर्ताको बुद्ध को बारेमा शङ्काहरू मन ोर ्जन गर्दै पोषक ड न र पूर्ण सन ्तुल त प्रोटीन र मद्दतको लाग आर वर्तन ीय ए म न ो ए स ड। यसो गर्न को लागी पर्याप्त मूर्खहुन ुपर्दछ यी लक्षणहरू ए कै चोट हराउ न े छन ् तर कसैको स्वास्थ्यलाई हान पुर् याउ ँ छ। ूटा मान सले तब राहतको सास फेर्न े छर वास्तव कमान सको मूर्खतामा हाँ स्दै जीवन को न याँ पट्टा ल ए र फेर बढ्न थाल्छ।

त्यस्ता लक्षणहरू घटन ा र गम्भीरतामा ए कव्यक्त बाट अर्कोमा भ न ्न हुन ्छन ् र न श्च त अवस्थामा पूर्ण रूपमा अ ुपस्थ त हुन सक्छ।

ए कन यमको रूपमा त न ीहरू वृद्ध र शरीरका मान सहरूमा गम्भीर हुन उ पयुक्त छन ् युवाहरूमा हल्का र न वजात बच्चाहरूमा पूर्ण रूपमा अ ुपस्थ त छन ् जो सामान ्य रूपमा हुर्कन सुरु हुन े छन ्। सामान ्यतया भन ्न ुपर्दा अत्यध क मोटो व्यक्त को शरीरमा ूटा मान सले वास्तव कमान सलाई उ सको भारी वजन को दबाबमा यत न चोडा र कमजोर बन ाए को छक उ सको छाला र हड्डीहरू बाहेकथोरै मात्र बाँ की छ। काँ च्चा खन े को प्रारम्भ कअवध मा

यस्तो व्यक्ति को तौल यत घटाइन्छ क पर वर्तन को वास्तव कस्वरूप न बु ्न ेहरूले उसलाई दया गर्न थाल्छन्।
तर यो वास्तवमा केभइरहेको छ को ए कस्पष्ट तस्वीर मात्र हो।
कच्चा खान े मान सको शरीरमा वास्तवमा पह लो द न देख न ै तौल बढ्न थालेको हुन्छ र ूटा मान सबाट छुटकारा पाए पछ उसको सामान्य तौल न पुगेसम्म न यम त रूपमा बढ्दै जान्छ। । ध ेरै पातलो व्यक्ति मा वास्तव कमान सको तौल वृद्ध ले ूटा मान सले भोगेको न ोक्सान लाई सन्तुलन मा ल्याउन ेछ जसले गर्दा सुरुदेख न ै वजन मा शुद्ध वृद्ध हुन ेछ।

वास्तव कमान सको यो वृद्ध व शेष गरी पातलो फ क्का र कमजोर बच्चाहरूमा छ टो हुन्छ। हामीले काँचो खान े बच्चाहरू त न ीहरूका पकाए र खान े खेल्न े साथीहरू जस्तै मोटो अाहार र खुट्टा भए को आशा गर्नुहुँदैन क न क मोटापन ूटा मान सको च न्ह हो। कच्चा खान े बच्चाहरू साँच्चै पातलो पातलो र मां सपेशी हुन ेछन्। यो सरासर अज् ान ताको कारण हो क सरल व चार भए का आमाबाबुले आफ्न ा छोराछोरीको मोटापन मा रमाउँ छन्।

जब मैले पह लो पटक काँचो खान ेकुरामा पर वर्तन गरें मेरो शरीरमा शुद्ध करणको ए कव्यापकप्रक्र या सुरु भयो। मैले कमजोरीका कुन ै लक्षणहरू अनुभव गरेन तर मलाई मेरो अान्द्राहरूमा दुखइ भयो मेरो औं लाहरू र औं लाहरू बीचको भागहरू सुक्न थाले त्यसपछ स्केल ं ग र च लाउन े मेरो शरीरमा दागहरू फुट्न थाले र मेरो खुट्टाको केही भागहरूमा छाला सुकाइयो र फ्लेक्समा फ्याँ क यो। मेरो खुट्टा जुन त्यसबेलासम्म प्रायः अल क्त सुन्न न े गर्दथ्यो अचान कअत्याध कसुन्न यो र यो सुन्न न मह न ौं लाग्यो। त्यसपछ केही समयपछ मेरो प साब ए कदमै टर्ब ड भयो। त्यो सम्पूर्ण अवध मा मैले मेरो जीवन मा पह ले कह ल्यै ल ए को भन्दा लामो पैदल यात्रा गरेर आफैलाई व्यायाम गरें । प्राकृत कपोषण र शारीर कव्यायामको न रन्तर दबाबमा पचास वर्षसम्म पकाए र खँदा मेरो रक्तन ली र जोर्न ीमा जम्मा भए का कन्क्र शन हरू पग्ल न थालेका थ ए र हराउन थालेका थ ए भन्न े कुरा मलाई ए कदमै स्पष्ट थ यो। म आफ्न ो व श्वासमा अ पक्का हुन सकूँ भन ेर मैले अचान क काँचो खान बन्द गरें र तीन द न सम्म मैले मासुको भाँडा मात्र खए ँ । पह लो द न मेरो प साबको टर्ब ड टी कम भयो दोस्रो द न मात्र अल क्त मात्रै रह्यो तेस्रो द न पूरै गायब भयो।

जब मैले काँचो खान सुरु गरें मेरो प साब फेर ए कपटकटर्ब ड भयो तर

यसको पुरान ो गम्भीरतामा होइन र यो ब स्तारै केही हप्तामा खली भयो।
तीन द न पकाए को खन ाले मेरो शरीरको शुद्ध करणको द्रुत गत लाई स्पष्ट रूपमा
सुस्त बन ाए को छ। सं योगवश मैले ए कै समयमा अरूको खेज गरें । न ुन लो खन ेकुरासँग गै
प उ न े पान ीले मेरो शरीरको तौल ए कै द न मा तीन क लोले बढायो ।

सौभाग्य देख काँचो खन े पुन सुरु पछ चौथो द न मा म मेरो पुरान ो वजन मा फर्क ए ँ ।

काँचो खन े को लागी न याँ भर्ती को लागी ए क हार्द क हुन ु राम्रो छ
पकाए को सामान हरूबाट केही मह न ा परहेज पछ पुन खन ुहोस्। पोषणको दुई
प्रणालीहरू तुलन ा गरेर उ न ी आफूले रोजेको बाटो साँच्चै सही हो भन ेर व श्वस्त हुन ्छ
र त्यसपछ उ सले प्रयोग दोहोर्याउ न े सपन ा देख्दैन ।

मेरो खुट्टाको बल यो सूजन केही मह न ामा ब स्तारै ब ते। साथसाथै म पन केही
लामो समयदेख हल्का सूजन बाट पीड त थ ए ँ यी पन पछ ल्ला केही वर्षहरूमा शान ्त
भए र अन ्ततः पूरै गायब भए । उ स्तै लक्षणहरू कम वा कम ध ेरै काँचो खन ेहरूमा देख
पर्छन ् जसले मलाई सं सारभरबाट उ न ीहरूको बारेमा लेख्छन ्।

अ महत्त्वपूर्ण मेरो पाइल्स हराए को थ यो। पुरान ो बवासीरले मलाई वा
वर्षसम्म आराम वा आराम द ए को थ ए न ।
हरेक द न क्ह लेकाहीँ द न मा दुई पटक म मेरो अन ्डरवस्त्र पर वर्तन
गर्न बाध ्य थ ए । सूजन क्ह ल्यै कम भए को छैन त्यहाँ प प बलगम र रगतको
न रन ्तर स्राव थ यो। म काँचो खन ेकुरामा पर णत भइसकेपछ पन मेरो पाचन अं गको
काममा न यम तता आए को भए पन मेरो पाइल्सको अवस्था लगभग अपर वर्त त रह्यो ।
हरेक शारीर कम ह न ेतपछ वा सामान ्य ह ँड्दा पन र स यत तीव्र हुन थाल्यो
क क्ह लेकाहीँ मलाई लाग्थ्यो ढाँचामा आए को पर वर्तन का कारण पाइल्सले काँचो खन े
इच्छा न ै न गरेको हुन सक्छ। अन ्तमा म सर्ज कल अपरेशन मा पेश गर्न बाध ्य हुन ुपर्छ। तर
ए कै समयमा मैले प्रकृत को शक्त मा क्ह ल्यै आशा गुमाए को छैन । र साँच्चै केही
मह न ा पछ अवस्था ए क न श्च त सुध ार देखउ न थाले। दैन क जलन हप्तामा दुई
पटक त्यसपछ हप्तामा ए क पटक मह न ामा ए क पटकमा पर वर्तन भयो

र पछ अ ै पन प्रत्येकदुई वा तीन मह न ामा ए कपटक अ ्ततः उ पचार यत सफल भए को छक अ मलाई बवासीरबाट पन पीड त भए को महसुस छैन । मैले हरेक द न अं कुरेको गहुँ को सलाद ल न थालेपछ उ पचार व शेष गरी छ टो भयो। अ यी पर स्थ त हरूले हामीलाई सबैभन ्दा महत्त्वपूर्ण सत्यको सामन ा गर्न ल्याउ ँ दछ।

मलद्वारको पर्खलको लोच कमजोर हुन ु र आ ्द्राको तल्लो छेउ मा रहेको न साको फैलावटका कारण पाइल्स हुन े गर्छभन ्न े सर्वव द तै छ। कच्चा खाए र पाइल्स न को हुन ु प्रमाण हो क सक्र य कोश काहरु द्वारा जीव मा क्षय भए का कोश काहरु को प्रत स्थापन द्वारा समय को साथ आ ्द्राहरु को पर्खलहरु र रक्त न लीहरु को ब स्तारै न वीकरण आवश्यकलोच र दृढता प्राप्त गर्दछ। । अ ै पन महत्त्वपूर्ण कुरा केहो भन े यो प्रक्र या आ ्द्रा पेट न सा केश का र स्न ायुहरूमा र प्रत्येकअं ग र ग्रन ्थीमा अपवाद ब न ा ए कैसाथ हुन ्छभन ्न े तथ्य हो। अर्को शब्दमा भन ्न ुपर्दा पकाए को खन ेकुराको अव्यवस्थ त र रोगग्रस्त जीवलाई जवान व शेषीकृत र स्वस्थ कोषहरूको न याँ पूरकले पूर्ण रूपमा पुन र्स्थाप त गर न ्छ। काँचो खन ाले यौन शक्त मा बृद्ध हुन ु सबैलाई अचम्म लाग्न े छ यद्यप यौन क्र याकलापमा कडा सं यमता हाम्रो दृढ स द्ध ान ्त हुन ुपर्छ। खेलकुदमा कच्चा खन ेहरूले न याँ र अभूतपूर्व कीर्त मान स्थाप त गर्न ेछन ्। यो जहाँ अल्केम स्टहरूको लामो समयको सपन ा जीवन को अमृत भेट न ्छ। त न ीहरू औषध को माध ्यमबाट केही घण्टामा प्राप्त हुन े प्रभावहरू होइन न ् तर सम्पूर्ण जीवको पुन र्न र्माण मार्फत रोगहरू न को पार्न े आध ारभूत प्रक्र याहरू हुन ्।

अं ग वा ग्रन ्थीका कोषहरू पूर्ण रूपमा खर्च न भए को भए मा प्राकृत कपोषणले त न ीहरूलाई न याँ कोश काहरू जन ्माए र कोश काहरूको आवश्यकपूरकपुन र्स्थाप त गर्न र ए कैसमयमा रोगी र बेकार कोषहरूको उ पस्थ त बाट छुटकारा पाउ न सक्षम बन ाउ ँ छ। तर सडेको दाँ तजस्ता खेर गए को अं गलाई पह लेको अवस्थामा फर्काउ न े कुन ै माध ्यम छैन ।

त्यसकारण स्वास्थ्यको माम लामा ढ लाइ खतरन ाकछ।

पकाउ न े मान स अफ्न ो अं ग र ग्रन ्थ को ए कपाचौं देख दशौं भागको काममा बाँ च्दछर जबसम्म ऊअफ्न ो खुट्टामा उ भ न सक्षम हुन ्छ तबसम्म उ सले अफूलाई स्वस्थ ठान ्छ। अ न राम्रो कुरा व ्च त हुन े खतरा

त्यो पन ए कदशौं भाग डेमोक्लसको तरवार जस्तै उ हाँ माथ न रन ्तर
ुण्ड ए को छ व शेष गरी जब उ सले केह रााम्रो खन ा खाए को छ।

साइटोलोज स्टहरूको अ ुसन ्ध ान ले देखउँ छक मान व शरीरमा इन ्डोलेन ्ट कोश काहरू बाहेकव भ न ्न बहुन ्यूक्ल ए टेड व शाल कोश काहरू पोलीकार योसाइट्स अ ्युक्ल ए टेड ओभरसाइज्ड सेलहरू मेगाकार योसाइट्स र अ ्य प्रकारका ड जेन ेरेट सेलहरू पाइन ्छ। त्यस्ता कोश काहरू सामान ्य रूपमा सबै अं गहरू र ग्रन ्थ हरूमा र पकाए को खन ेहरूको रगत प्रवाहमा पन हुन ्छ ्। यी र सबै खद्य दुर्व्यसन ीहरूको अं गहरूमा अ ्य व कृत हरू देख्न े अ ुसन ्ध ान वैज् ान क्हरूले त न ीहरूलाई सामान ्य वा प्राकृत क घटन ाहरू मान ्न बाध ्य छन ्।

प्राकृत कखद्य पदार्थहरू पाचन अं गहरूमा केही घण्टाभन ्दा बढी रहँदैन न ्र पच्न े वा न पचेको भए तापन शरीरलाई सामान ्य माध ्यमबाट छोड्छन ् जबक पकाए को खन ेकुराहरू व शेष गरी जन ावरका स्रोतहरूबाट ल इए का खन ेकुराहरू तीन घण्टासम्म खन ेकुरामा रहन ्छन ्। वा चार द न क्ह लेकाहीँ हप्ताको लाग । अब यो ए कज् ात तथ्य हो क मृत्यु पछ तुरुन ्तै जन ावर कोश काहरू सड्न थाल्छन ् त न ीहरूले त्यसो गर्दा व षाक्त पदार्थहरूको ए कठूलो व व ध ता जारी गर्दछ। त्यसैले पकाए को खन ेकुराको टेबुलमा व षमुक्त पशु खद्य पदार्थ हुँदैन । ३ ड ग्री सेल्स यसको तापक्रममा तीन चार द न सम्म मान सको पेटमा बस्न ु अचम्मको कुरा होइन । जन ावरको खद्य पदार्थ पूर्ण रूपमा व षमा पर णत हुन ्छ। क्ह लेकाहीँ यो प्रक्र या यत हदसम्म बढ्छक अ ्द्राको पर्खल भत्काए र पर्याप्त मात्रामा प प श्लेष्म र रगत म स ए पछ मात्रै जीवबाट बाह र न सक्न सफल हुन ्छ। दोस्रो द न ब रामीले पेटमा हल्का व कारको गुन ासो गर्छन ्। डाक्टरहरूले टेबल न ुन प्रयोग गर्न सु ाव द न ्छन ्ताक त न ीहरूले मान व पेटलाई न मकीन मासुको ब्यारेलमा रूपान ्तरण गर्न चाहन ्छन ्भन े त्यस्ता व घटन हरू रोक्न को लाग । पेटले सज लै ग्रहण गरेको कुरा हान कारकहुन सक्दैन भन ी व श् वासी मान सहरू सहजैव श्वास गर्छन ् । जबक पाल श गर ए को चामल सेतो रोटी वा च न ी जुन सबै खद्यपदार्थहरूमा सबैभन ्दा हान कारकहुन ्छ पेटमा तत्काल कुन ै प्रत क्र या उ त्पन ्न गर्दैन । शरीरको कुन ै पन भागले क्व्चा मालव न ा न ै आफ्न ो काम गर्न सक्न े भए तापन आँखा छाला वा स्न ायुसँ ग पोषणको कस्तो सम्बन ्ध हुन सक्छभन ेर कसैकसैलाई आश्चर्य लाग्छ। अब कुन पदार्थमा सम्भवतः फेला पार्न सक न ्छ

सेतो रोटी च न ी वा स्पष्ट मक्खन जसले आँखलाई उ ज्यालो द न सक्छ वा स्न ायुहरूको अद्भुत कार्यहरू व्यवस्थ त गर्न सक्छ मान सहरूले स्न ायु रोगहरूको कारणहरू व्याख्या गर्न सबै प्रकारका काल्पन कअन ुमान हरू आ ाड बढाउ ँछन ् तर त न ीहरूले सबैभन ्दा महत्त्वपूर्ण कारक स्न ायुहरूमा अपूर्त गर ए को कच्चा मालको गुणहरूमा कम ध ्यान द ँदैन न ्।

सं क्रामकरोगहरूको लाग मान सको प्रत रोध कमजोर हुन ्छ

पुस्ता देख पुस्ता सम्म

सरुवा रोगको खतरा न रन ्तर रहेको दाबी गरेको छ ग रावट भ्रमपूर्ण छ। पकाए को खन ेकुराको कारण मान व कोश काहरूले ब स्तारै सूक्ष्मजीवहरूको प्रत रोध गर्न े शक्त गुमाउ ँदै गए का छन ् र सबैभन ्दा खराब कुरा केहो भन े त न ीहरूले पुस्तादेख पुस्तामा त्यो शक्त गुमाउ न जारी राख्छन ्।

यस सम्बन ्ध मा म प्रख्यात सोभ यत वैज् ान कIV डेभ डोभस्की द्वारा मा प्रकाश त पैथोलोज कल ए न ाटॉमी र मान व रोगहरूको रोगजन न बाट केही अं शहरू उ द्ध ृत गर्न चाहन ्छु। उ हाँ का अन ुसार होमोसेप यन ए न ्थ्रोपोन ोसेस को लागी ध ेरै सं क्रमणहरू छन ् जुन वास्तवमा सबैभन ्दा व कस त वान र लगायत जन ावरहरूमा देख पर्दैन । न त्र त न ीहरूले तीमध ्ये केही मात्रै टाइफाइड हैजा मलेर या मेन न ्गोकोक्ल मेन न ्जाइट स इन ्फ्लुए न ्जा दादुरा जन ्ड स ड प्थेर या स्कार्लेट फ भर न मोन या वातव कार सेप्स स गोन ोर या फुरुन ्क्युलोस स ए प्ल केसन आद को ध ेरै टाढाको समान ताहरू प्राप्त गर्न व्यवस्थ त गर्छन ्। मा ।

जुन ोसेस र ओरेन थोन ोसेस पशु र कुखुरा रोगहरू क हाइड्रोफोब या इन ्सेफलाइट स बुरुसेलोस स माल्टा ज्वरो स टाकोस स ब फर प्लेग टुलेरेम या ए न ्थ्र्याक्स ट्राइच न ोस स र अन ्य जस्ता पुरुषहरूमा देख पर्छन ् न यमको रूपमा त न ीहरूका व शेष लक्षणहरू छन ् जुन मान समा व शेष हुन ्छन ् जबक जन ावरहरूमा कह लेकाहीं ती लक्षणहरूको ध ेरै टाढाको प्रजन न मात्र देखउ न ुहोस्।

यसरी यो देख न ्छ क मान वका पुर्खहरू बाँ दरहरू लगायत सबै जन ावरहरूले व शेष मान व सं क्रमणहरू सं कुच त गर्दैन न ् तर त न ीहरू प्रयोगात्मक उ द्देश्यका लाग ती रोगहरूसँ ग सं क्रम त गर्न े अन ुसन ्ध ान वैज् ान कहरूको जान ाजान ी प्रयासहरूको लाग पन उ त्तरदायी छैन न ्। तुलन ामा

त्यहाँ जीवाणुहरू छन् जुन जन ावर र चराहरूमा व शेष हुन छन् तर त न ीहरूको अं गहरूमा सधैं उ पस्थ त भए तापन त न ीहरूलाई सामान ्य रूपमा असर गर्दैन । तर मान समा सर्न े ब त्त कैती ब्याक्टेर याले उ सलाई सबैभन ्दा डरलाग्दो र व न ाशकारी तर काले सं क्रम त गर्छन् । हामीले यस तथ्यलाई थप्न ुपर्दछक जन ावरहरू सबै पुरान ो रोगहरूबाट प्रत रोध ी छन् ।

यो उ ल्लेखन ीय भ न न् ताको कारण के हो सभ्यता को न यम अन ुसार अफुलाई पोषण द न े र खुट्टा काटेर डेस्कमा फुर्सदमा बस्न े उ सको बान ी होइन भन े यहाँ मान सलाई जन ावरबाट छुट्याउ न े के हो यी राम्रा द न हरूमध ्ये कुन ै ए कद न गाई ले मान सजस्तै सभ्य बन ्न को लाग अफ्न ो टाउ कोमा ल ए र भाँ डोमा उ मालेर उ सको चारा खाए र ब रामी भए पछ यस्तो न ाटक गर्न े हो भन े कस्तो हुन ेछ कारणहरू अज्ञ ात थ ए । त्यसपछ यद कसैले काँ चो घाँ समा अफूलाई पोषण गर्न े प्रयास गर्न ुपर्छ भन ी सु ाव द न ुभयो भन े उ सले पकाए को खन ामा अफ्न ो शरीर प्रयोग भए को छ काँ चो घाँ सले उ सलाई हान पुर् याउ न सक्छ भन ्न े डर व्यक्त गर्न ुपर्छ। अफैलाई पन च त्रण गर्न ुहोस् यद गाई ले हजारौं वर्षदेख पकाए को घाँ स खाए को भए अस कस्तो हुन ्थ्यो ए क क्षणको लाग पन सोच्न न द ई अफुले के गर रहेकी छ न ् । तैपन अस कट्टर मासुपूजकहरूले अफूलाई राखेको स्थ त यही हो।

सं क्रामक रोगहरू व रुद्ध को लडाई पूर्ण रूपमा आा ड बढ्छ
गलत दृष्ट कोण। सं क्रामक रोगबाट हुन े मृत्युदरमा अए को ग रावट शरीरको प्रत रोध ात्मक क्षमतालाई बल यो बन ाए र होइन सं क्रमण फैलाउ न े बाह्य अवस्थालाई न ्यून ीकरण गरेर प्राप्त भए को हो।
कालान ्तरमा मान सको प्रत रोध ात्मक शक्त यत कमजोर भइसकेको छ क अन ुन क अवास केन ्द्रीकृत खन ेपान ी प्रणाली सहरी सरसफाइ व रामीलाई अलग्गै राख्न े जस्ता सुव ध ाहरु हटाए र २०० वर्ष पह लेको अवस्थामा फर्कन े हो भन े मान व केही वर्षभ त्रै व भ न ्न महामारी रोगहरूबाट व न ाश हुन ेछ।

जेहोस् अस पन अटोइन ्फेक्सन हरू जसलाई जन ्म द न ्छ कैट रहल अवस्थाहरू द्रुत रूपमा व कास गर्न ुहोस् र सबै पकाए कोखन े मान वताको लाग अपर हार्य प्रकोप बन ्न ुहोस्। ूटा मान सको कोश काको कमजोरीको फाइदा उ ठाउ ँ दै हान कारक सूक्ष्मजीवहरू बन ्छन्

ए कदम हान कारका डे भ डोव्स्की लेख्छन् ब्याक्टेर याको पर वर्तन शीलतामा समसामय कतथ्याङ्कको प्रकाशमा हामीले रोगजन कब्याक्टेर या तथाकथ त गैर प्याथोजेन कब्याक्टेर याबाट उत्पन्न हुन सक्छ भन्ने धारणालाई वास्तव कताको न ज कमान्नुपर्छ। यसरी टाइफाइड प्याराटाइफाइड र ड सेन्ट्रीको ब्यास ल उत्पत्त हुन सक्छ। आन्द्राको बेस लीबाट ड प्थेर याको वास्तव क ब्यास ली टा ब्यास लीबाट व कस त हुन सक्छ। यसतो मेटामोर्फोसेस कोकीका सबै प्रजात हरूमा ए न ारोबहरूमा प्लेग र क्षयरोगको ब्यास ल मा र अन्य सूक्ष्मजीवहरूमा हुन सक्छ।
स्वतः सं क्रमण व शेष गरी मान व शरीर छाला र श्लेष्म ल्लीको सामान्य बास न्दाहरूको खर्चमा वास्तव कहुन्छ।

ध`रै सं क्रामकरोगहरूमा सं क्रमणको प्रमाण अनुपस्थ त छ। सामान्यतया हरेक सं क्रामकरोग कुन ै न कुन ै कमजोर व्यक्त को न ाजुकजीवमा पह लो पटकदेख पर्दछ र त्यसपछ अन्य व्यक्त हरूमा सर्छ। वास्तवमा यस्तो प्रत्येकजीव रोगजन कब्याक्टेर या को प्रचार र प्रसार को लागी ए कखतरन ाककारखन ा हो। यस्तो कारखन ा कच्चा खन`हरू मा पाइँ दैन । त्यसैले कच्चा खन`हरूको सं सार सबै सं क्रामकरोगहरूबाट सदाको लाग मुक्त हुन`छ।

स्वतः सं क्रमणको बारेमा डे भ डोव्स्कीको व चार न म्न ान ुसार सं क्षेप गर्न सक न छ हाम्रो शरीरको मुख्य क्षेत्रहरू जहाँ स्वतः सं क्रमणको प्रक्र याहरू व कस त हुन्छन् घाँटी टन्स ल वर्मीफर्म ए पेन्ड क्स ठूलो आन्द्रा कन्जक्ट भा ब्रोन्क यल ट्यूबहरू र प साब मार्गहरू। स्वत सं क्रामकरोगहरू न म्न हुन् न ाक घाँटी घाँटीको सूजन कोलाइट स पेच श ब्रोन्काइट स न मोन या स स्ट ट स पाइलाइट स न`फ्राइट स कन्जक्टीभाइट स छालाको सूजन

furuncles carbuncles ओट ट स cholecystitis osteomyelitis पोस्टन`टल endometritis र यत । FG द्वारा प्रदान गर ए को तथ्याङ्कअनुसार बार न स्की १ ४ का अनुसार स्कार्लेट ज्वरोका सबै केसमध्ये ० प्रत शत र ड प्थेर याको १ प्रत शतमा मात्र प्रत्यक्ष सम्पर्कहुन सक्छ। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा ड प्थेर याका ध`रैजसो केसहरूमा सं क्रमण बाह्य स्रोतबाट भए को देखउ न` कुन ै प्रमाण छैन । फेर TE Boldyrev द्वारा उपलब्ध गराइए का प्रमाणहरूले टाइफाइडका प्रत शत केसहरू अज्ञ ात मूलका हुन् भन ी सं केत गरे। ए क्सोजेन स इन्फेक्सन को भूम का ब स्तारै घट्दै जान्छ जसले यसको स्थान ए न्ड्रोजेन स इन्फेक्सन लाई द न्छ। ब न ा कुन ै

भव ष्यमा शं का यो महसुस हुन्छक मुख्य भूम का वास्तवमा स्वतः सं क्रमण द्वारा खेलेको हो व शेष गरी हामी अ ै आवश्यकज् ान को पूर्ण स्वाम त्वमा छैन ौं जसले हामीलाई शारीर कसं यन ्त्र र पर स्थ त हरूको सार व्याख्या गर्न सक्षम बन ाउँ छ। कोश का र ब्याक्टेर याको सामान ्य स म्बायोस स सं क्रमणको अवस्थामा।

सं क्रामकरोगहरूको ए ट योलोजीको सन ्दर्भमा हामीले त्याग्न ुपर्छ बाह्य र आ ्तर कम ड याको सूक्ष्मजीवहरूको रोगजन क प्रकृत मा कोच ए र्ल च र पाश्चरको समयमा कल्पन ा गर ए को ध ारणा। शब्दको पूर्ण अर्थमा यो ब्याक्टेर या आफैं रोगजन कहोइन तर ती शारीर कसम्बन ्ध हरू जुन द इए को जीवमा ए क व शेष क्षणमा अवस्थ त हुन ्छर जुन यसको न यामकप्रणाली र तं त्र का तं त्रहरूमा हुन े गडबडीहरूसँ ग जैव करूपमा जोड ए को हुन ्छ। प्रकृत मा कुन ै व शेष प्याथोजेन क सूक्ष्मजीवहरू छैन न ्, तथाप सामान ्य रूपमा प्रत रोध ी व षयहरूमा सं वेदन शीलतालाई बढावा द न े कारकहरूको कुन ै अ ्त्य छैन र यसको व परीत।

यी सबैबाट हामी ए उ टा मात्र न ष्कर्ष न काल्न सक्छौं । सं क्रामकरोगहरूको वास्तव ककारण सूक्ष्मजीव होइन तर जीवको सामान ्य जैव कप्रक्र याहरूको ब ग्र ए को अवस्था हो। सूक्ष्मजीवहरू सधैं अस्त त्वमा छन ्, त न ीहरू अ ै पन छन ्र त न ीहरू सधैं भर रहन ेछन ्। य न ीहरूलाई ध ्वस्त पार्न े अभ यान सरासर पागलपन हो। रोगहरूको वास्तव ककारणहरूमा आँख च म्ल ए र मान सको जैव कप्रत रोध ात्मक क्षमता ब स्तारै यस हदसम्म कम भए को छक मान सले अब बाह रबाट सं क्रमणको लाग पर्खदैन तर आफ्न ो शरीर भ त्र रहेको ब्याक्टेर याको श कार हुन ्छ। । क न क मान व शरीरमा ती ब्याक्टेर याहरू जसले साध ारण जन ावरहरूलाई कुन ै हान ी गर्न सक्दैन न ्, मासु रोटी माखन र च न ीबाट बन ेको कमजोर बेकार न ष्क्र य कोश काहरूको सामन ा गर्छन ्। त्यसोभए त न ीहरू केवल ती कोश काहरूमा खस्न ुर उ न ीहरूलाई जोशका साथ खन ुकुन ै अचम्मको कुरा होइन । सम दार व्यक्त ले आफ्न ो शरीरमा ती सबै बेकार कोषहरू मध ्ये ए कए कसफा गर्न ुपर्छ त्यसपछ कुन ै पन सूक्ष्मजीवले उ त्कृष्ट फलफूल न ट र अ ाजबाट अस्त त्वमा आए का जवान बल यो र बल यो कोश काहरू न ज कजान साहस गर्दैन । यहाँ वास्तवमा शारीर कसं यन ्त्र र अवस्थाहरूको सार हो जसले सामान ्य पर वर्तन गर्दछ।

कोश का र ब्याक्टेर याको स म्बायोस स सं क्रमणको अवस्थामा पुग्छ जसको व्याख्या डेभ डोव्स्कीले द न सकेन न्।

उ पचारात्मकए जेन्टको रूपमा ए न्ट बायोट कको भूम का अस्थायी र भ्रामक हुन्छ। जन ता ब स्तारै उ न ीहरुबाट न राश हुँ दै गए का छन्। छोटो समयको लाग ब्याक्टेर या गत व ध को प्रभावलाई बेवास्ता गर्दै त न ीहरूले कोश काहरूलाई कमजोर पार्छन् र पछ बल यो सं क्रमणको लाग बाटो खली गर्छन्।

मसँग ए न्ट बायोट कको सबैभन्दा घन ष्ठ अनुभव छ। प्राकृत क पोषणको कमीको पर णाम स्वरूप मेरा बच्चाहरू सधैं स्वतः सं क्रमण र स्वतन शाको कारणले गर्दा अन यम त लगातार ज्वरोबाट ग्रस्त थ ए त न ीहरूको तापक्रम सामान्यतया . ड ग्री सेल्स यसको बीचमा घट्छ। र ड ग्री सेल्स यस। मैले मेरो छोरालाई पेर समा ल ए र त्यहाँ का प्रख्यात व शेषज्ञ हरू को हेरचाहको ज म्मा द एँ। दुर्भाग्यवश ए न्ट बायोट कसको साथ अन्धाधुन्ध प्रयोग गरेर उ न ीहरूले आफ्नो तापक्रम ४० ४१ ड ग्री सेल्स यससम्म बढाए। र उ सको मुटु र मृगौलालाई कमजोर पार्दै त न ीहरूले अन्ततः उ सको रोगको न दान गर्न न सक्ने गरी उ न को हत्या गरे।

ठ्याक्कै त्यस्तै कुरा मेरी छोरीलाई भयो तर अ ै पन दुई वर्षपछ ठूलो ह ं सा। मैले उ सलाई ह्याम्बर्गको अन्सचार्होहे बाल अस्पताल क न्डरक्रान्केन हाउ स अन्सचार्होहे मा राखें जहाँ डा. वोल्फगाङ ट ल ङले मेरो गर ब बच्चामा सबैभन्दा अमान वीय प्रयोगहरू गरे। हरेकद न उ सले धेरै मात्रामा रगत न काल्यो जसलाई उ सले व भ न्न प्रयोगशाला परीक्षणहरूको अधीन मा राख्यो वा दर्जनौं गरीब मुसा र खरायोहरूमा सुई लगाइयो ब्याक्टेर यालाई गुणन गरेर उ सले रोगको लाग ज म्मेवार वास्तव कजीव पह चान गर्न चाहन्छ भन्ने बहाना गर्‍यो तर जुन। उ सले आफ्नो असामान्य क्ल न क्ल परीक्षाहरूमा न र्धारण गर्न सकेन। मेरो बच्चाको तापक्रम जत बढ्यो ए न्ट बायोट कसको मात्रा जत ठूला भयो र त न ीहरूका प्रजात हरू उ त नै व व ध थ ए। ए न्ट बायोट कको बढ्दो मात्रासँगै तापक्रम ३ ड ग्री सेल्स यसको बीचमा न रन्तर उ तारचढाव न भए सम्म बढ्दै गयो। र ४१ ड ग्री से. र नेफ्राइट सका लक्षणहरू बल यो रूपमा च न्ह लगाइयो। उ सको वैज्ञान क माध्यमबाट उ सले रोगको व कासलाई गत द यो यसको सामान्य अवध लाई चार वर्षको मात्र ए क मह ना को अवध मा घटाउँ दै। उ सले बच्चालाई डमी ठाने र हामीलाई ट ूटो व श्वासमा डराए

यद उन लाई कोर्ट सोन न द इयो वा अा ्तर कबायोप्सी गर ए न भन` उन ी एक हप्ताभन ्दा बढी बाँच्न` छैन न ्।

ती द न हरूमा मैले बर्चरबेन रको जर्मन भेटें
पोषण रोग Ernahrungskrankheiten Erster Teil
शीर्षकको ग्रं थ। मैले तुरुन ्तै मेरी छोरीलाई त्यो अस्पतालबाट ल ए र प्राकृत कपोषणको हेरचाहको ज म्मा द ए ँ। जादुई छडीको अचान कछलले मेरो बच्चाको तापक्रम ३७° ३७. ड ग्री सेल्स यसमा र्‍यो। र उन को प साबको मात्रा प्रत द न m बाट दुई ल टरमा बढ्यो। ए कहप्ताभ त्रै उन ी खुट्टामा उठ न ्र कोठाको छेउमा ह ं ड न ्र त्यो हृदयव हीन डाक्टरको लाग ढोका खोल्न थाल न ् जो स्तब्ध ताले स्तब्ध भए को थ यो र अपमान को डरले यत डराए को थ यो क उन ले मलाई अस्पतालको प्रत ल प हरू द न अस्वीकार गरे। रेकर्ड र क्ल न कल परीक्षाहरू।

यद मैले बच्चालाई पूर्णतया काँचो खान` आहारमा पोषण गर्न जारी राखेको भए उन ी अझ पक्कैपन बाँच्न` थ ए । तर त्यत बेला मैले काँचो खान ालाई उपचारात्मकसाध न को रूपमा ल ए को थ ए ँ र मलाई अ ै पन कृत्र म भ टाम न माव श्वास थ यो। डा. बर्चर बेन रको न जी क्ल न कको पोषण प्रणालीसँग न ज कबाट पर च त हुन को लाग मैले बच्चालाई ह्याम्बर्गबाट ज्युर च ल ए र गए ँ र द न सम्म त्यस सेन`टोर यममा राखें । म यहाँ उल्लेखगर्न सक्छु दुर्भाग्यवश डा. ब र्चर बेन रको मृत्यु पछ पकाए को खान ा दुग्ध जन ्य पदार्थ भ टाम न र अन ्य औषध हरूको पर चयले उन को पोषण प्रणालीमा ध`रै पर वर्तन भए को छ।

जेहोस् उन को अवस्थाको द्रुत सुध ारबाट प्रोत्साह त भए र मैले सोचें क आंश क रूपमा काँचो पोषणहरू र आंश करूपमा पकाए को खान ा र कृत्र म भ टाम न हरू द्वारा उन को स्वास्थ्य पुन र्स्थाप त गर्न सम्भव छ। जेहोस् हामीले उन को आयु चार वर्ष मात्रै लम्ब्याउन सक्यौं ।

म आफैं मान सको ए कउल्लेखन ीय उदाहरण हुँ स्वत सं क्रमणमाथ को व जय। वर्ष भन ्दा बढीको लाग म क्रोन कब्रोन ्काइट सबाट यत हदसम्म पीड त थ ए ँ क वर्षमा ध`रै पटक म सधैं च सोको सबैभन ्दा गम्भीर आक्रमणको साथ मेरो ओछ्यान मा लैजान ्थें । तर काँचो खान`कुराले यो सबै पर वर्तन गरेको छ र व गत दश वर्षदेख म वर्षभर खुला आकाशमुन सुत्न` गरेको भए पन कह लेकाहीं १ वा १६ ड ग्रीको च सो ह उँ दमा जीवाणुहरू आफ्न ो ठाउँ मा छन ्

मैले ए कपटकखेकी वा च सोको अल क्त सं केत महसुस गरेको छैन । जाडोमा खुल्ला हावामा सुत्न लाई खस वीरता चाह ँदैन भन ्न े कुरा जोड ्न चाहन ्छु। शरीरलाई राम्ररी ढाक्न ु र अ ुहारलाई ताजा हावामा खुल्ला राख्न ु आवश्यकछ। थप रूपमा पकाए को खन ा त्याग्न ु महत्त्वपूर्ण छ ताक न द्रा न लागेको रात ब ताउ न े र अछ्यान मा लगातार लड ्न े कारणहरू हटाउ न सक न ्छ।

क्यान ्सर कोश काहरूको चरम पतन को पर णाम हो

अ ्य सबै रोगहरूको मामलामा जस्तै क्यान ्सरको कारणहरू पन छन ् प्रकृत को न यम को प्रकाश मा ध ेरै सज लै व्याख्या।

सामान ्य कोश काहरूको सं रचन ा र क्यान ्सर कोश काहरूको सं रचन ाहरू बीचको भ न ्न ता पत्ता लगाउ न साइटोलोज स्टहरूले ठूलो मात्रामा अ ुसन ्ध ान गरेका छन ्। सामान ्यतया भन ्न ुपर्दा त न ीहरूले पत्ता लगाए का छन ् क क्यान ्सर कोश काहरू ध ेरै सामान ्य प्रकारका कोश काहरू हुन ् जुन आवश्यकसं रचन ा र कुन ै पन उ पयोगी काम गर्न सक्न े क्षमताबाट रह त हुन ्छन ्। त न ीहरूको ए कमात्र उ द्देश्य प्रोटीन न र्माण सामग्री खन ् र गुणा गर्न ु हो।

हामीलाई थाहा छ ूटा मान सको कोश काहरू ठ्याक्कैउ स्तै हुन ्छन ् गुणहरू। ूटा मान ्छेको कोश काहरु र क्यान ्सर कोश काहरु द्वारा पीड त पतन को बीच ए कड ग्री मात्र फरकछ। केह पर स्थ त हरूमा स्थान को सन ्दर्भमा वास्तव क मान सले ूटा मान सका कोषहरूलाई आफ्न ो न यन ्त्रणमा राख्न सफल हुन ्छ। उ सले त न ीहरूलाई आफ्न ो जीवको मुक्त व स्तारमा फैलाउ ँछ उ सले त न ीहरूसँ ग खली गुफाहरू भर्छ उ सले त न ीहरूलाई आफ्न ो छलामुन ड स्पोजगर्छ उ सले त न ीहरूलाई आफ्न ो सामान ्य कोश काहरूसँ ग म लाउ ँछर यसरी कम्त मा केही समयको लाग उ सले सं वेदन शील अं गहरू र प्रणालीहरूलाई राख्छ। उ सको शरीर उ न ीहरूको दबाबको खतराबाट मुक्त हुन ्छ।

सबैले न ग्न आँखले ूटा मान सको व शाल जन देख्न सक्छ क्ह लेकाहीँ क लोग्रामको वजन पुग्छ। कुन ै पन ग्रन ्थी वा अङ्गमा त्यसको केही क लो द्रव्यमान राख यो भन े त्यसको दबाबमा द इए को ग्रन ्थी वा अङ्गको गत व ध पक्कैपन पक्षाघात हुन े थ यो। यो ठीकतर काले क्यान ्सरले मान सको जीवन लाई समाप्त गर्छ।

ूटा मान ्छेको कोश काहरु जस्तै क्यान ्सर को कोश काहरु भन न ्छ को लाग भान ्सा मा तयार खन ा को माध ्यम बाट अस्त त्व मा

यस्तो खन ाको शौकीन उ पभोक्ताको रूपमा अभ न य गर्न ् प्राथम कउ द्देश्य। वास्तव क मान सको रक्षात्मकप्रयासले ूटा मान सका कोश काहरूले लतको माध ्यमबाट शरीरमा प्रवेश गर्न ् अप्राकृत कपदार्थहरूको व शाल मात्रालाई पूर्ण रूपमा आत्मसात गर्न सक्दैन न ् र फलस्वरूप ती पदार्थहरूको ठूलो ह स्सा उ द्देश्यव हीन रूपमा हराइन ्छ। जलाए र अ ावश्यक गर्मीमा पर णत भए र। खन ाको ती अत्याध कजन समूहलाई स्वतन ्त्र रूपमा उ पभोग गर्न को लाग ूटा मान सका कोश काहरू स्वतन ्त्रता प्राप्त गर्न आफूले चाहेको कुन ै पन इलाकामा बसोबास गर्न र आफूलाई पूर्ण रूपमा गल्न ् प्रयास गर्छन ्। जब त न ीहरू मध ्ये ए कवा ध ेरै आफ्न ो प्रयासमा सफल हुन ्छन ् त न ीहरू अ श्वसन ीय गत मा त न ीहरूको लोभी माल कले उ न ीहरूलाई प्रदान गर्न ् खद्य पदार्थहरू न ल्न थाल्छन ्। यसरी ए कवा दुई न गण्य कोश काहरूबाट सुरु हुँदै त्यहाँ राक्षस बन ्न आउ ँछ जसले सम्पूर्ण मान वजात लाई आफ्न ो घातकअां कको चं गुलमा राख्छ।

ध ेरै रोगव ज् ान प्रक्र याहरू मध ्ये कुन ै पन मा हामी ए कसमान मामला सामन ा गर्दैन ौं जहाँ कोश काहरूको म ल अङ्डमा ए कवा दुई कोषहरू मात्र रोगको श कार हुन ्छन ्।

अफ्न ो मन कब्जा गर्न ् दृष् ट कोण भए को स्पष्ट दृष्ट भए को मान स अधा ारभूत समस्याहरूको साथमा अ ुसन ्ध ान वैज् ान कहरूले अफ्न ो समय पैसा र ऊर्जा बर्बाद गर्न ् मूर्खप्रश्न हरूमा अत्म्म लाग्न मद्दत गर्न सक्दैन । क्यान ्सरको घटन ाको व्याख्या गर्न त न ीहरूले लगभग व भ न ्न कार्स न ोजेन क ए जेन ्टहरू सूचीबद्ध गरेका छन ् जुन अहार कारकहरू बाहेक क्यान ्सरको अधा ारभूत कारणहरूसँग कम से कम सम्बन ्ध छैन । प्रत्येकव्यक्त ले अफैलाई यो प्रश्न सोध ्नु पर्छ सबै व ष क रण पुरान ो जलन चोटपटक जलन भाइरस न कोट न टार र अ ्य ए जेन ्टहरूको ए कसमूह हान कारककारकहरूको रूपमा त न ीहरूको जट ल कोषहरूबाट व च तगर्न सक्षम हुन सक्छ। सं रचन ा र कामको लाग त न ीहरूको क्षमता वा क्षत गर्न कमजोर पार्न कुचल्न ् र त न ीहरूलाई मार्न ् तर केसम्भव छक त न ीहरूले ए कवा दुई कोश काहरूमा गुणन गर्न ् यत ठूलो शक्त पैदा गर्न सक्छन ् त न ीहरूलाई सक्षम गर्न ध ेरै छोटो ठाउ ँमा। समय ढाल्न ् र त्यसपछ मान व शरीरको सम्पूर्ण अद्भुत भवन लाई पूर्ण रूपमा न ष्ट गर्न ्

त्यो डरलाग्दो शक्त लगन शीलताका साथ पकाए को पकाए को तयार पारेको छर त्यसको लाग जीवको माल कआफैं ले राक्षसलाई प्रस्तुत गर्दछ।

अफ्न ै परम व न ाश। क्यान ्सर कोश काहरूको चरम पतन र अप्राकृत कपोषणको अपर हार्य पर णामको जीव त प्रमाण हो।

अफ्न ो अन ुसन ्ध ान को क्रममा वैज् ान कहरू बारम्बार क्यान ्सरको वास्तव ककारणहरूको सामन ा गर्छन ्। अकाट्य प्रमाणहरू हातमा समात्छन ्, केही बेर हेर्छन ् र पुष्ट पन गर्छन ्, तर जब पन प्रचल त अहार प्रणाली पर वर्तन को प्रश्न उ ठ्छ गर्जन को चपेटामा परे ँ अक्रोशमा अँखा च म्ल न ्छन ्। ए कक्षणको लाग पन ढ लो न गरी त न ीहरू अफ्न ो खुट्टामा ल न ्छन ्, क न भन े त न ीहरू अफ्न ो पोषण बान ीमा कुन ै पन अप्राकृत कदेख्न चाहँदैन न ्। व शेष गरी त न ीहरूले खन े रोटीको अलोचन ा गर्न चाहँदैन न ् र जुन त न ीहरूले व गतका युगहरूदेख पव त्रताको रूपमा हेरेका छन ्, ए कक्षणको लाग पन प्रत ब म्ब त न गरी यो टेबुलमा पुग्दा यसलाई पीस्न े माध ्यमबाट बारम्बार अपव त्र गर ए को छ। sifting kneading र बेक ं ग।

साइटोलोज स्टहरूले स्पष्ट रूपमा देखाउछन ् क क्यान ्सर व शेष सं रचन ा र पर चालन क्षमताहरू न भए का कोश काहरूद्वारा अस्त त्वमा ल्याइए को हो तर त न ीहरूको व चारमा तथाकथ त स्वस्थ मान सका सबै कोश काहरू अप्राकृत कपोषणको उ त्पादन भए पन मुख्य रूपमा हुन ्छन ्। पूरण व कस त र पूरण कोश काहरू जुन पछ न श्च त कार्स न ोजेन कए जेन ्टहरूको प्रभावबाट त न ीहरूको सामान ्य व शेषताहरूबाट व ्च त हुन ्छन ्। अर्को शब्दमा भन ्न ुपर्दा कारखन ाको उ च त सं यन ्त्रको अभावमा यसको उ त्पादन मा हुन े त्रुट हरू प्रत्येक अकस्म ककारकसँ ग जोड ए को हुन ्छ तर त्यो कारखन ामा अपूर्त हुन े न र्माण सामग्री वा कच्चा पदार्थको प्रकृत र गुणस्तरसँ ग त न ीहरूको कुन ै सम्बन ्ध हुँदैन । उ त्पादन को लाग अवश्यक सामग्री। त न ीहरू हेर्न चाहँदैन न ् क सबै पकाए र खन े हरूका अं गहरू स्थायी रूपमा लाखौं कोश काहरूले भर ए का छन ् जसले त न ीहरूको उ च त सं रचन ा र कार्यहरू गुमाए का छन ्। अब म काउ ड्रीको क्यान ्सर सेल बाट केह अं शहरू उ द्ध ृत गर्न े छु जसबाट पाठकले स्पष्ट रूपमा देख्न ुहुन े छ क यसको वास्तव ककारणहरू कत स्पष्ट र स्पष्ट छन ्।

क्यान ्सर छन ्।

काउ ड्रीले लेख्छन ्, p. पूरा वा त न ीहरूको पूर्ववर्तीहरूको व शेष सेवा कार्यको अं शमा हान हुँदा क्यान ्सर कोश काहरूले सं रचन ात्मक सुव ध ाहरू गुमाउ ँ छन ् जसले त्यो व शेष कार्य बन ाउ ँ दछ।

सम्भव छ। कार्यसम्पादन को अभावमा सं रचन ालाई कायम राख्न सक ँदैन अ ुरूप सं रचन ाको अभावमा कार्यलाई कायम राख्न सक न छ। काउ ड्रीले सबैभन ्दा स्पष्ट सत्य थप्न ब र्सेका छन ् जसबाट क्यान ्सरको रहस्य ए कपटकको लाग समाध ान हुन े थ यो।

अर्थात् सं रचन ा कायम राख्न र कार्य गर्न का लाग कच्चा पदार्थहरू आवश्यक आवश्यकताहरू हुन ् र जब ती कच्चा पदार्थहरू पकाए को सामग्रीमा रूपान ्तरण हुन ्छन ् न त सं रचन ा कायम रहन ्छ न कार्य।

कोश काहरूको सामान ्य वृद्ध को लाग काउ ड्रीले रुसलाई यसरी उ द्ध ृत गर्दछ सामान ्य अव म कोश काहरूमा ध ेरै सम्भाव त सं यन ्त्रहरू हुन ्छन ् जसले अ ्ततः भ न ्न ता न र्ध ारण गर्दछ। यी सं यन ्त्रहरू कार्यात्मकरूपमा सक्र य हुन ्छन ् जब घटकहरूले न श्च त मात्रात्मकस्तरहरू प्राप्त गर्छन ् पृ. । क्यान ्सरमा रूपान ्तरणको क्रममा कार्स न ोजेन ्सले कोश काको ए कवा बढी व शेष कार्यहरूमा पर वर्तन ल्याउ न े गर्दछ। पर णामस्वरूप पर वर्तन वं शान ुगत हुन ्छ। तर यस्तो वं शान ुगत पर वर्तन बाट पीड त कोश काहरूलाई पूर्ण रूपमा स्वायत्त न योप्लाज्म बन ्न ुअघ सहायककारकहरूको थप हान आवश्यकहुन सक्छ पृ. ।

क्यान ्सर पूर्ण व कस त र व शेष कोश काहरूबाट उ त्पन ्न हुँदैन । अण्ड ा र शुक्रकीट ध ेरै भ न ्न ता भए का कोश काहरू हुन ् जुन घातकबन ्दैन न ्र सामान ्य अवरोध हरू ब न ा गुणा गरी शुक्रकीट वा अण्ड ा कोषहरू म लेर सामान ्य राम्रो व्यवहार गर्न े कोश काहरूको क्षेत्रहरूमा आक्रमण गर्न े क्यान ्सरलाई जन ्म द न ्छ p. ।

क्यान ्सर कोश काहरूको मुख्य गत व ध हरू न ाइट्रोजन युक्त पदार्थहरूको खेजी गर्न े जन ावरहरूको प्रोट न खन ु ए म न ो ए स ड हरू खेस्न ु असामान ्य प्रोट न हरू सं श्लेष त गर्न ु र यस्तै प्रकृत का अ ्य व भ न ्न कार्यहरू गर्न ु हो। क्यान ्सरलाई शरीरको पोखरीबाट ए म न ो ए स ड हरू हटाउ न े न ाइट्रोजन ट्र्याप जस्तो कार्यको रूपमा हेर ए को छ जसमा कुन ै सराहन ीय फ र्ताको अ ुमत न द ई कन पृ. । थप तल यो भन ए को छ ibid. न ाइट्रोजन चयापचय घातक कोश काहरूबाट राम्रो व्यवहार गर्न े कोश काहरूबाट ल ई शरीरलाई राम्रोसँ ग सेवा गरेर उ न ीहरूलाई अत्यन ्त आवश्यकसामग्रीहरू ल ए र गर न ्छ। यद अत्यध क आवश्यक शब्दहरू अत्यन ्तै बेकार र हान कारक शब्दहरूद्वारा प्रत स्थाप त गर ए को भए यो रहस्य सज लै समाध ान हुन े थ यो। क्र स्टेन सेन र हेन ्डरसन ले ए म न ो ए स ड मा श्रेष्ठता मान े का थ ए

कार्स न ोमा कोश काहरू द्वारा सं चय खराब हुन े जन ावरमा न योप्लास्ट कसेलको वृद्ध र गुणन मा महत्त्वपूर्ण कारक ibid। । उ न ीहरुको भन ाइमा प्राकृत कखद्यपदार्थको अभावले न भई ए म न ो ए स डको कमीले जन ावर खेर गए को हो ।

क्यान ्सर कोश काहरू लगातार प्रोट न हरू सं श्लेषण गर्छन ्। काउ ड्री लेख्छन ् p. दुर्घटन ालाई प्रायः प्रोटीन सं श्लेषणको असामान ्यता र असामान ्य प्रोटीन हरूको सम्भाव त गठन सँ ग सम्बन ्ध त मान ए को छ। बढ्दो ट्यूमरहरूमा न याँ कोश का पदार्थ द न प्रोटीन र न ्यूक्ल योप्रोट न को न रन ्तर शुद्ध सं श्लेषण हुन ्छ जबक यी सं श्लेषणहरू सामान ्य न बढ्न े तन ्तुहरूमा भए का सामग्रीहरू बराबर ब्रेकड ाउ न द्वारा सन ्तुल त हुन ्छन ्। अरूको ठाउ ँ मा उ न ले क्यास्पर्सन लाई उ द्ध ृत गरे घातकट्युमर कोश का र सामान ्यतया बढ्दो कोश का बीच प्रोट न गठन को लाग प्रणालीको व कासको सन ्दर्भमा मौल कभ न ्न ता रहेको देख न ्छ। घातकट्युमर कोश कामा ए न ्डोसेलुलर अवरोध क सं यन ्त्र जसले सामान ्यतया प्रोट न बन ाउ न े प्रणालीको गत व ध लाई सीम त गर्दछ कार्य गर्न कम वा कम बन ्द भए को छ जसले साइटोकेम कल च त्रमा व श ष्ट पर वर्तन हरू न म्त्याउ ँ छ pp. । प्रश्न मा रहेको प्रोट न अं गूर वा स्याउ बाट प्राप्त हुन े प्रोट न होइन तर भान ्सामा पकाए र पकाइए का र सामान ्य कोषहरूले खरेज गर्न े प्रोट न हुन ् भन ्न े कुरामा जोड द न ु आवश्यक छ

थप वैज् ान कअन ुसन ्ध ान ले देखए को छ क मात्रा क्यान ्सर कोषहरूमा बोसो सामान ्य भन ्दा माथ छ जबक भ टाम न र खन जको मात्रा सामान ्य भन ्दा कम छ।

काउ ड्री स्वीकार्छन ् क कोषहरू घातकर अन ्यथा लगभग अकल्पन ीय रूपमा जट ल सान ा व्यक्त हरू हुन ्। सायद प्रत्येकमा भन ्दा ध ेरै फरक बायोकेम कल घटकहरू हुन सक्छन ् अकार्बन कआयन हरूदेख सबैभन ्दा जट ल प्रोटीन हरू र न ्यूक्ल योप्रोट न हरू सम्म जसले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा ए कअर्कासँ ग अन ्तरक्र या गर्दछ। ..ए कजीव त कोषमा गत व ध हरूको सन ्तुलन जुन कोश काको जीवन को समग्र अभ व्यक्ती हो यी सामग्रीहरू बीचको ध ेरै जट ल गत जअन ्तरक्र याको कुन ै पन समयमा कार्य हुन ुपर्दछ। कुन ै पन सेलको अवस्थालाई पूर्ण रूपमा पर भाष त गर्न ए कगत जसर्तहरूमा समावेश बहु सम्बन ्ध हरू वर्णन गर्न आवश्यक छ। क न भन े यो भन ्दा बढी मात्रात्मक रूपमा न र्ध ारण गर्न सम्भव छैन ।

ए कपटकमा केही चरहरू हामी प्राप्त गर्न सक्छौं तर सम्पूर्ण जट ल अवस्थाको धेरै सीम त दृष्ट कोण। वा घटकप्रणालीहरूसँग व्यवहार गर्ने गण तीय सूत्रहरूले ठूलो कठ न ाइहरू प्रस्तुत गर्दछ हजारौं चरहरूसँग व्यवहार गर्नेहरूलाई छोड्नुहोस् पृ.
। यसरी हाम्रा वैज् ान कहरू जसको हातमा सम्पूर्ण मान वजात को भाग्य छ त न ीहरूको बारेमा असीम रूपमा थोरै थाहा छ। तैपन त न ीहरूको ज् ान को कमीको बाबजुद त न ीहरूले ती जट ल कक्षहरू न र्माण गरेको प्रकृत लाई बेवास्ता गर्छन् र त न ीहरूले मान सहरूलाई व श्वास गर्न प्रेर त गर्छन् क त न ीहरूको आफ्नै सटीकगणन ाको माध्यमबाट त न ीहरूको सही गुणात्मकर मात्रात्मकआवश्यकताहरू न र्ध ारण गर्न सक्छन्। कोश काहरू प्रोटीन बोसो कार्बोहाइड्रेट भ टाम न खन जहरू र अ ्यको सन्दर्भमा।

मुख्य इन्ज न यरले तोकेको कुरालाई अनुमोदन न गरेर पह ले उहाँको बुद्ध लाई बेइज्जत गर्न र त्यसपछ त न ीहरूका कारखन ाहरूमा व भ न ्न पदार्थहरू बन ाए र हामीलाई प्रस्ताव गर्न त न ीहरू यहाँ सम्म जान्छन्। पाठकआफैले न र्णय गर्न द नुहोस् क त न ीहरूका कार्यहरू हास्यास्पद वा खेदजन क छन्।

म तव्ययीता वा आहार प्रत बन्ध ले क्यान्सरको घटन ा र वृद्ध लाई रोक्न वा कम्तीमा सीम त गर्छभनेर देखाउ न अनुसन्ध ान वैज् ान कहरूले पर्याप्त प्रमाणहरू सङ्कलन गरेका छन्। पह लो व श्वयुद्ध को समयमा डेन मार्क रुस जर्मन ी र अस्ट्र यामा कडा खाद्य राशन को प्रभावले गर्दा क्यान्सरबाट हुने मृत्यु युद्ध को अन्त्यमा रासन खरेजगर ए पछ को तुलन ामा कम थ यो। ह न्देदेको व चारमा १ २ अत्याध कखने कुराले मृत्युको घटन ामा यो वृद्ध भए को हो।

काउ ड्रीले जन ावरहरूमा गर ए का प्रयोगहरूबाट उदाहरणहरू उद्ध ृत गर्छन् म्याक्के द्वारा मोरेस्ची लाई पह लेका ब्र ट श अन्वेषकहरूको काम व स्तार गर्न का लाग आहार प्रत बन्ध ले जन ावरहरूमा ट्यूमरको वृद्ध लाई रोक्छ वा ढ लो गर्छभनेर देखाउ न को लाग क्रेड ट द इए को छ।
मोरेस्चीले मुसामा प्रत्यारोपण गरेको सार्कोमासले खद्यान्न को मात्राको अनुपातमा ल ए को थ यो। प्रत बन्ध त आहारमा मुसाहरू लामो समयसम्म बाँचे र त न ीहरूमा ट्यूमरको प्रत्यारोपण पूर्ण रूपमा खुवाइए को मुसाहरूमा भन्दा बढी गाह्रो थ यो।

McCay र त न का सहयोगीहरूले धेरै उल्लेखन ीय अध्ययन हरू गरेका छन्
मुसाहरू आहारको उर्जा घटाए र मर्मतका लाग पर्याप्त तर वृद्ध को लाग अपर्याप्त छन्। यसरी ए उटा समूह राख यो

द न भन ्दा बढी जवान र अरूको द न भन ्दा बढ पर पक्वतामा बढ्न अ ुमत न द ई कन सामान ्य अवस्थामा यस प्रकारको मुसाको औसत आयु लगभग द न हो भन ्न े तथ्यको बाबजुद। पर्याप्त क्यालोरी द ए पछ मन ्द भए का मुसाहरू पर पक्व हुन ्छन ् र कुल वा बढी द न बाँच्न सक्छन ् त न ीहरूको सामान ्य जीवन अवध को दोब्बर भन ्दा बढी pp. । फेर McCay Sperling and Barnes अ ुसार ट्यूमरको व कास। पर पक्वता प्राप्त गर्न अ ुमत न द ए सम्म वृद्ध मा मन ्द भए का मुसाहरूमा न गण्य थ यो पृ. । यद ती मुसाहरूलाई व शेष रूपमा कच्चा खद्य पदार्थहरूको प्रत बन ्ध त आहारमा खुवाइए को भए कस्तो अद्भुत पर णामहरू प्राप्त हुन े थ ए न ।

थप प्रयोगहरूले देखए क सामान ्य आहारमा खुवाइए को मुसाहरूमा वटा ट्यूमरको व कास भए को थ यो जबक मन ्द मुसाहरूमा मात्र ट्यूमरहरू तथाकथ त सामान ्य आहारबाट आं श करूपमा व ्च त जन ावरहरू। यस्तो न र्मम हत्या फैलाउ न े र जीवन को अवध ध ेरै पटक छोटो पार्न े आहार

जीवन बीमा तथ्याङ्कको सन ्दर्भमा शरीरको तौल र क्यान ्सर मृत्यु बीचको सम्बन ्ध लाई प्रस्ट पार्न े प्रयासहरू व भ न ्न समयमा गर ए का छन ्। मा ए सोस ए शन अफ लाइफ इन ्स्योरेन ्स मेड कल डाइरेक्टर्स र अमेर काको ए क्चुर यल सोसाइटीको सं युक्त सम त ले वर्षका पुरुषहरूद्वारा खर द गर ए का न ीत हरूको सम् ौता गर्यो। त्यसपछ ३० ४४ वर्षको उ मेरमा बीमा ल न े पुरुषको क्यान ्सरबाट मृत्युदर ३७ मान कतौल ३२ र २४ वर्षभन ्दा कम तौल भए कालाई १ ०० ००० अ ुसार गणन ा गर ए को देख यो। वर्ष र माथ को पुरान ो समूहको लाग

समान दरहरू क्रमशः र थ ए । सन ् १ ३२ मा व श्लेषण गर ए को युन यन सेन ्ट्रल लाइफ इन ्स्योरेन ्स कम्पन ीको रेकर्ड अ ुसार २ प्रत शत वा सोभन ्दा बढी तौलदेख ० प्रत शत कम तौलसम्मको क्यान ्सर मृत्युदर न म्न ान ुसार थ यो: १४३ १३ १२१ १११ ११४ र को आं कडा सामान ्य वजन लाई जन ाउँ छ। अ ै हालसालै मेट्रोपोल टन लाइफ इन ्स्योरेन ्स कम्पन ीको तथ्याङ्कीय बुलेट न १ १ अ ुसार हृदयाघातमृगौला रोगबाट बढी तौल भए का पुरुषहरूको मृत्युदर

मापदण्डको तुलन ामा फेर अश्ा ा थ यो र मध ुमेहबाट भए को मापदण्डको कर ब चार गुणा थ यो। यी ती वरदान हरू हुन ् जुन ूटा मान सले मान वतालाई द न ्छ।

र को बीच सं युक्त राज्य अमेर का मा हृदय रोग र क्यान ्सर को लाग मृत्यु दर मा वृद्ध न म्न ान ुसार थ यो। ० वर्षभ त्र क्यान ्सरको मृत्युदर ६४ बाट बढेर प्रत ए कलाखजन सं ख्यामा १३ .६ पुगेको छ जबक हृदय रोगको मृत्युदर २४४ बाट बढेर ४७ .१ पुगेको छ। कुल म लाए र मा प्रत जन सं ख्यामा . मृत्युमध ्ये दस प्रमुखकारणहरू हृदय रोग र क्यान ्सरबाट . मृत्यु भए को थ यो। सन ् १ ६४ को सन ्दर्भमा उ पलब्ध पछ ल्लो तथ्याङ्कअ ै पन बढी महत्त्वपूर्ण छ। क्यान ्सरको मृत्युदर अह ले बढेर १ १.३ पुगेको छ जबक हृदय रोगका लाग ० .६ पुगेको छ जसले कुल ३ .७ मध ्ये ६ . को सं युक्त अां कड ा द न ्छ। कारणहरू। यी हुन ् च क त्साको प्रगत को आश्चर्यजन कन त जाहरू ड ाक्टर अस्पताल र औषध हरूको बहुलताको चक त पार्न े पर णाम खद्य पदार्थहरूको पर शोध न र शुद्ध करण को अप्र हार्य उ त्पादन हरू। अह लेको प्रगत अ ै ० वर्षसम्म जारी रह्यो भन े हालको अवस्था कस्तो होला भन ्न े कल्पन ा गर्न सक न ्छ।

सं युक्त राज्य अमेर काको को अध्ा कार कतथ्याङ्कअ ुसार कुल मृत्युको . प्रत शत मात्र लक्षण वृद्ध ावस्था र खराबपर भाष त अवस्थाहरू लाई वर्णन गर्न सक न ्छ। यस वर्गमा बुढ्यौली भन ेको अ ुमान मात्र हो क न क पकाए को खन ा खन ेहरूमध ्ये कोही पन बुढेसकालमा पुग्दैन न ्। जबक वास्तवमै सभ्य पर स्थ त मा दुर्घटन ा र दुर्घटन ाहरू बाहेक सबै मान वजात उ न ्न त बुढेसकालमा मर्न ेछन ्।

प्राकृत कपर वेशमा वन ्यजन ्तुहरूमा क्यान ्सरको घटन ा अज् ात छ। बन ्दी बाँदरहरूलाई लामो समयसम्म क्षय भए को खन ाको अध ीन मा राखेपछ तथाप क्यान ्सर जस्तो देख न े ए कवा दुई वटा ट्युमरहरू अवलोकन गर्न सम्भव भए को छ। जीवहरूको ए क मात्र ठूलो समूह जसको लाग कह लेकाहीं क्यान ्सरको घटन ाको प्रमाण पूर्णतया अ ुपस्थ त छ महासागरको गह राइमा बसोबास गर्दछ काउ ड्री p.

१ ६ । यो क न भन े मान वजात को व न ाशकारी हातहरू छैन न ्

उ न ीहरुमा पुग्यो । त न ीहरूको रोग प्रत रोध ात्मक क्षमता सबै भन ्दा उ ल्लेखन ीय छ क त न ीहरूको सं सार हाम्रो भन ्दा ध ेरै ठूलो छ क्षेत्र र जन सं ख्या दुवैमा।

हामीले भन े ै उ न ीहरूको अन ुसन ्ध ान को क्रममा वैज् ान कहरू क्यान ्सरको अध ारभूत कारणहरूसँ ग आमन ेसामन े आउ ँ छन ् त न ीहरूले त न ीहरूलाई हेर्छन ् र पुष्ट गर्छन ् र तैपन त न ीहरू पूर्ण उ दासीन ताका साथ त न ीहरूबाट जान ्छन ् मान ौं त न ीहरूको खोज अरू न ै हो। अन्यध कमात्रामा खन ेकुराका कत पय घटकहरू वा त न ीहरूको अन ुपस्थ त ले मान समा क्यान ्सर न म्त्याउ न सक्छ भन ्न े ध ारणा अरूको स्रोतबाट उ ठ रहेको छ।

जन ावरहरूको अहारमा प्रयोगात्मक पर वर्तन ले सबै बन ाउ न सक्छ क्यान ्सरको आामी उ पस्थ त वा अन ुपस्थ त मा भ न ्न ता p. ।

त न ीहरूले प्राकृत क खद्य पदार्थहरूको प्रत्यक्ष प्रभाव पन बु ्छन ्। काउ ड्री यस ब न ्दुमा ए कदम स्पष्ट छ अन ्तमा तथ्य बाह र आउ न थालेको छ क केह जन ावरहरूमा ट्यूमरको व कासको सम्भावन ा कम हुन ्छ जब उ न ीहरूलाई उ च्च शुद्ध खन ा खुवाइए को भन ्दा प्राकृत क खन ा खुवाइन ्छ। स ल्भरस्टोन सोलोमन र ट्यान ेन बम पुर न ा प्रयोगशाला चाउ को अहारमा मुख्यतया प्राकृत क खन ाबाट बन ेको पुरुष डीबीए मुसामा अर्ध शुद्ध तत्वहरू मुख्यतया केस न मकैको दान ा अं ा श क रूपमा हाइड्रोजन युक्त कपासको तेल स ं थेट क भ टाम न हरू समावेश गर ए को अहारमा तुलन ात्मक रूपमा कम बेन ाइन हेपाटोमा व कास त भए को देख यो। न ुन को म श्रण। यसबाहेक C H न र मुसाहरूलाई द इन े अर्ध शुद्ध अहारले बेन ाइन हेपाटोमासको व कासलाई बढायो। ट्युमरको व कासमा फरक क्यालोरीको सेवन शरीरको तौलमा वा प्रोटीन बोसो भ टाम न र अन ुपातमा उ ल्लेखन ीय भ न ्न ताहरूसँ ग सम्बन ्ध त छ। अहारमा खन जहरू। अन ्य प्रकारका ट्युमरहरूले फरक प्रत क्र या द न ्छन ् भन ी मान ्न ुहुँ दैन भन ्न े कुरामा लेखकहरू सावध ान छन ् pp. ।

Engel र Copeland ले पत्ता लगायो क AES र Sprague Dawley मुसालाई प्राकृत क खन ा खुवाउ न े स्टक ड ाइट ले खुवाइए को अर्ध शुद्ध अहारको तुलन ामा क्यान ्सरजन acetylaminoflurene द्वारा प्रेर त कम स्तन ट्यूमरहरू व कास गरेको छ। भ न ्न ता उ ल्लेखन ीय थ यो p. । ।

पाठकले न स्सन ्देह अवलोकन गरे क उ न ीहरूले प्रयोगात्मक मुसाहरूलाई कस्तो प्रकारको खन ा द न ्छन ् अत्यध कशुद्ध सामग्रीहरू जस्तै केस न स्टार्च कपासको तेल स ं थेट कभ टाम न र लवणहरू। यी पदार्थहरूको म श्रणलाई अ ुसन ्ध ान वैज् ान कहरूले सामान ्य आहार भन ेर गलत न ाम द ए का छन ्। त न ीहरूले खेतहरूबाट शतप्रत शत क्यान ्सरमुक्त मुसाहरू जम्मा गर्छन ् र त न ीहरूलाई प ं जरामा कैद गर्छन ् गरीब प्राणीहरूलाई न ाजुक बच्चाहरू जस्तै व्यवहार गर्छन ् उ न ीहरूलाई ए कअर्कासँ ग प्रजन न गर्छन ् उ न ीहरूलाई सामान ्य आहार खुवाउ ँछन ् र केही पुस्ता पछ त न ीहरूलाई केमा पर णत गर्छन ्। त न ीहरू मुसाको शुद्ध जन ्मजात प्रजात त न ीहरूका अ ुसार ती मुसाको जन ्मजात तन ाव ए कव शेष प्याथोलोज क अवस्थामा छन ् जसमा प्रत शतसम्म केही स्ट्रेन हरू अज् ात कारणहरू को स्वस्फूर्त ट्युमरहरूको लाग सं वेदन शील हुन ्छन ्। सबै पकाए को खन ेहरू ठ्याक्कै समान प्रकारको प्याथोलोज कअवस्थामा छन ्।

अब हामी हेरौं क वैज् ान कहरू कुन ै उ पयोगी कोर्न सक्षम छन ् माथ उ ल्लेख त प्रमाणहरु बाट न ष्कर्ष। दुर्भाग्यवश जवाफ न कारात्मक छ। वास्तवमा काउ ड्री सबैभन ्दा मूल्यवान डेटा अस्वीकार गर्न ठूलो पीडामा छन ् न त्रता उ न का पाठकहरू मध ्ये कुन ै ए कवा अ ्य खद्य पदार्थ र पेय पदार्थहरू जुन सामान ्यतया सभ्यताको फ टको रूपमा मान न ्छ त्याग्न े सोच्न पर्याप्त मूर्ख हुन ुपर्दछ। उ हाँ यसो भन ्न ुहुन ्छ व शेष गरी आहारको सम्बन ्ध मा जन ावरहरूमा मान व क्यान ्सर डेटाको उ त्पादन मा सावध ान ी अपन ाउ न ु आवश्यक छ। मान स न ज कको भोकमरीको स्तर बाहेक ध ेरै प्रकारका खद्य पदार्थहरूको सेवन गर्न अभ्यस्त सर्वभक्षी खन े कुरा हो। सं सारका ध ेरै चौथाई बाट भेला भए का जबक जन ावरहरूलाई स्थान ीय मूलको ए कसमान र सरल आहारमा समायोजन गर न ्छ p. । लेखक कत्त ठूलो भ्रममा छन ् भन ्न े कुरा पाठक आफैं ले न र्णय गरौं ।

यी ए कान ्त लाड र सुरक्ष त न ज कैबाट जन ्म ए का मुसाका प्रजात हरूमा क्यान ्सरको लाग कृत्र म रूपमा उ च्चारण गर ए को वं शान ुगत सं वेदन शीलताहरू प्रदान गर यो त्यसोभए त न ीहरूमा क्यान ्सरहरू कसरी उ त्पादन हुन ्छन ् काउ ड्रीलाई सोध ्छन ् पृ. ३ ० प्रश्न को उ त्तर पाउ न न सकेर।

मुसाका केही प्रजात हरूमा बल यो अं गव श ष्ट वं शान ुगत सं वेदन शीलताको पह चान ले कोश काहरू सं वेदन शील हुन े कार्स न ोजेन ्सको प्रकृत को बारेमा हाम्रो अज् ान तालाई प्रकाश पार्छ। यी मुसाहरूले प ं जराहरूमा ध ेरै अशा्र त अस्त त्वको न ेतृत्व गर्छन ्। त न ीहरूलाई सामान ्यतया वातान ुकूल तमा राख न ्छ।

कोठा र त न ीहरूको आहार उ ल्लेख्न ीय स्थ र छ। त न ीहरू कुन ै पन ज् ात भौत कवा रासायन कवा जैव ककार्स न ोजेन ्सको सम्पर्कमा छैन न ् pp.
३ ० । काउ ड्रीले जान ाजान ी आफ्न ो आँखा बन ्द गर्छ क वास्तव कभौत क रासायन कर जैव ककार्स न ोजेन हरू आफैले ती गरीब मुसाहरूको लाग स र्ज न ा गरेको अवस्था हो। यसमा उ न ीहरूलाई उ न ीहरूको प्राकृत कवातावरण र पोषणबाट व ्च त गर्न े उ न ीहरूलाई ए कान ्त प ं जरामा अलग्गै राख्न े उ न ीहरूलाई आश्रय द न े लाड गर्न े र सं रक्षण गर्न े उ न ीहरूलाई कृत्र म रूपमा प्रजन न गर्न े वातान ुकूल त कोठामा उ न ीहरूलाई असुरक्ष त राख्न े र केस न मकैको दान ा कपासको तेल खुवाउ न े स ं थेट कभ टाम न र लवण।

अन ्यत्र Cowdry ले क्यान ्सर व कासमा पर मार्जन हरू देखाउ न प्रयोगात्मक डेटाको दुई ताल काहरू ल्याउ ँ छ a आहार प्रोटीन र आवश्यक ए म न ो ए स ड र b आहार बी भ टाम न हरू। त्यसपछ उ हाँ ले न म्न ट प्पणीहरू गर्न ुहुन ्छ भ टाम न र आवश्यक ए म न ो ए स डहरूले क्यान ्सर उ त्पादन लाई पर मार्जन गर्न सक्छन ्...
यी र अन ्य न ष्कर्षहरू व्याख्या गर्न गाह्रो छ। यो मान ्न हुँ दैन क कमी वा अध कमा व शेष आहार पदार्थले तन ्तुहरूमा सीध ा कार्य गर्दछ। न योप्लास्ट कपर वर्तन हुन ्छ p.
। यो स्पष्ट रूपमा उ पलब्ध डाटा को अस्वीकार हो। कारखन ाको सन ्तोषजन क वा असन ्तोषजन कस ्चालन लाई त्यसलाई आपूर्त हुन े कच्चा पदार्थको मेलम लाप वा असमान तासँ ग कुन ै सम्बन ्ध राख्न ु हुँ दैन भन ्न ु समान ता हो।

काउ ड्री लेख्छन ् र त्यसपछ थप्छन ् यी न ष्कर्षहरूमा मान सको लाग केही क्यान ्सर न वारक आहारहरू अन ुमान गर्न यो पूर्णतया समयपूर्व हुन ेछ जस्तै ग्रीन स्टीन ले सही चेतावन ी द ए का छन ् ए उ टा कुराको लाग मान व जीवन को अवध यी भन ्दा ध ेरै लामो छ। यस्तो काल्पन कआहारको पालन ा गर्न े प्रयोगात्मक जन ावरहरू ध ेरै वर्षहरूमा सम्भव हुन ेछैन केही अवस्थामा लगभग ए कशताब्दीको ए क चौथाई सम्म कार्स न ोजेन ेस समा व लम्बताको अवध p. ।

तैपन जन ्तुहरूमा लामो समयसम्म कम खुवाउ न ुले न श्च त रूपमा ध ेरै प्रकारका सहज ट्युमरहरूको घटन ालाई कम गर्छ p. ।

उ पलब्ध डाटा मुख्यतया ट्यूमरको घटन ासँ ग सम्बन ्ध त छ र होइन सुरु गरेपछ त न ीहरूको वृद्ध दर। मा केही उ दाहरणहरू

हाम्रो ज्ञान को वर्तमान अवस्थामा कुनै पनि उपचारात्मकउपायहरूलाई आधार बनाउन अपर्याप्त प्रमाणहरू हुन्छन् आहारका कारकहरूद्वारा परिमार्जन गरिए को हो। पृ. । हामीलाई लाग्छ कि काउड्री ट्युमरको घटना घटाउन मा चासो राख्दैनन् उनी चासो राख्छन्। केवल क्यान्सरको उपचारको लागि उपचारात्मकउपायहरू खोज्ने समस्यामा र त्यो हाम्रो पोषण बानी सुधार गरेर होइन तर कुनै काल्पनिक कीचक्की वा अन्य एजेन्सी मार्फत।

योजान्न चाखलाग्दो छ कि कहिले र कहाँ वैज्ञानिकहरूले अन्तमा क्यान्सरको वास्तविक कारणहरू बुझ्नेछन्। अहिलेसम्म तिनीहरूले लगभग कार्सिनोजेनिक एजेन्टहरू पत्ता लगाए का छन्, जसको बारेमा काउड्री भन्छन् कि तिनीहरूले सामना गर्ने क्यान्सरमध्ये एक प्रतिशत भन्दा कममा वास्तविक कार्सिनोजेन हरू वा कार्सिनोजेन हरूको संयोजन पत्ता लगाउन सकिन्छ पृ. । यसको विरुद्ध मा हामीले पहिले नै देखेका छौं कि कसरी सामान्य अप्राकृतिक आहारले क्यान्सरमुक्त मुसाहरू मध्ये मा एक केसमा ट्यूमरलाई बढावा दियो र मध्ये मा अर्कोमा। त्यो आहारको आंशिक प्रतिबन्धले ती ट्यूमरहरूलाई मा घटायो यसको रासन ङले सम्पूर्ण राष्ट्रहरूमा क्यान्सरको आवृत्ति लाई धेरै रोकेको छ र प्राकृतिक पोषणद्वारा यसको प्रतिस्थापन ले क्यान्सरको विकासलाई पूर्ण रूपमा रोक्न खोजेको छ। काउड्रीले अप्राकृतिक पोषणलाई क्यान्सरसँग लड्ने समस्याको जवाफको रूपमा लिने र बर्बाद गर्न रोक्ने आशा गरेको हुन सक्छ। अन्य सबै कार्सिनोजेन हरूको व्यर्थ अनुसन्धान मा उनको समय। बरु उनी क्यान्सरको एकमात्र कारण दोषपूर्ण पोषण अन्य कार्सिनोजेनिक कारकहरू राख्न पनि तयार छैनन्। उसले यसलाई केवल परिमार्जन कारकमात्र भन्छ र आधारहीन तर्कहरूद्वारा यसलाई कम मूल्याङ्कन गर्दछ।

अझै पनि घातक कोशिकाहरूको व्यवहारबाट अन्योलमा परेर उनी लेख्छन्, पृ. ४३

यो लगभग निभन्दै जान्छ कि एरिस्टोटल वा डार्विन यदि उनी आज हामीसँग हुनुहुन्थ्यो सबै तथ्यहरू सँगै राख्न सक्षम हुन सक्छ कि न कि हामीले उनीहरूलाई क्यान्सर कोशिकाहरू बारे थाहा छ र तिनीहरूको घातक व्यवहारको व्याख्या प्रदान गर्दछौं। हुन सक्छ आगामी वर्षहरूमा यो पूरा हुनेछ र हामी कि न यति लामो समयसम्म अन्धो रहयौं भनेर सोच्नेछौं। यस बीचमा हामी अलिकति यताउता स क्दै प्रगति लाई रोक्छौं। तर म यहाँ अरिस्टोटलको आवश्यकता छैन न डार्विन को। एक क्षणको लागि आफ्नो अस्तित्व बिर्सेर आफ्नो आँखा तिर निर्देशित गर्न

ताराहरू सूर्य चन्द्रमा रूखहरू र फूलहरू त निहरूका रहस्यहरूमा मान स करूपमा डुब्न र सारा सं सार कस्तो न यम तताका साथ घुम्छ भनेर बु न । के कुनै वैज् ान कले त्यो सं सारलाई न ष्ट गरेर त्यसको सट्टा अफ्नै सं सार बन ाउ न सक्छ वैज् ान कहरूले त्यो जीव त त्यो चल रहेको सं सारलाई न ष्ट गर्छन ्र मान वतालाई त निहरूको अफ्नै न र्माणको सं सार त निहरूको रोटी त निहरूको ए म न ो ए स ड त निहरूको कृत्र म भ टाम न र त निहरूको स ं थेट कलवणहरू प्रदान गर्दछ। यी पङ्क्त हरू पढेपछ वैज् ान कहरूले अ ैपन अफ्न ो ज् ान लाई पृथ्वीको प्रकृत को ज् ान भन्दा माथ राख्छन ्क भनेर जान ्न रोचक छ।

यसबाहेक काउ ड्रीले घातक ट्युमरहरूको सहज गायब हुने धेरै घटन ाहरूको गणन ा गर्दछ र अन ्तमा न म्न न ष्कर्षहरू न काल्छ पृ.

१. केही धेरै सान ा प्राथम कक्यान ्सरहरू कह लेकाहीं ठूलो रूपमा देख पर्छन ्स्तन प्रोस्टेट र गर्भाशय मा सं ख्या। यी मध ्ये धेरै व कास गर्दैन न ् वर्षौं सम्म अव्यक्त रहन ्छन ्वा सहज रूपमा पूर्ण रूपमा फ र्ता हुन ्छन ्।

२. पर वर्तन हरू सामान ्यतया अस्थायी राम्रोसँग व कस त क्यान ्सरहरूको अकारमा कह लेकाहीँ देख ँदैन न ्। यी घातक कोश काहरूको मात्रा र स्ट्रोमालाई असर गर्ने धेरै कारकहरूको स ्चालन द्वारा ल्याउ न सक न ्छ।

३. घातक ट्युमरको प्रकारमा अस्पष्ट पर वर्तन हरू कह लेकाहीं कुनै स्पष्ट कारण ब न ा देख पर्दछ।

४. बेपत्ता भए का धेरै उ दाहरणहरू रेकर्ड मा छन ्बच्चाहरु मा neuroblastomas। त निहरूमध ्ये केहीमा यो अज् ात कारणहरूको लाग घातक कोश काहरूको प्रगत शील भ न ्न तासँग सम्बन ्ध त छ।

. क्यान ्सरको पूर्ण प्रत गमन को केह प्रमाण त केसहरू छन ्वर्णन गर ए को छ जुन द इए को उ पचारमा श्रेय द न सक ँदैन । स्पष्ट रूपमा केही प्रकारका घातक कोश काहरू अत्यन ्तै दुर्लभ अवस्थामा शारीर क सं यन ्त्रद्वारा न यन ्त्र त हुन ्छन ्।

ट्यूमरको सहज प्रत गमन को कारण के हुन सक्छ यद ब रामीको पोषण बान ीमा केही अकस्म कर अकल्पन ीय पर वर्तन होइन सफलको लाग ए उ टै तर का हुन सक्छ

क्यान ्सर को उ पचार। ट्युमरलाई पह   ले ब   ग्र   ए को खद्यान ्न बाट व ्च   त गर   न ु परछ   र त्यसपछ   यसलाई शाब्द   करूपमा भोकै मर्न ु पर्छ र प्राकृत   कपोषकतत्वहरूको सेवन लाई न ्यून तममा घटाए र मार्न ु पर्छ। आवश्यकपरेमा   सामान ्य कोश   काहरूलाई पन   न   श्च   त समयको लाग   अर्ध भोकमरीको अवस्थामा राख्न सक न ्छ। ट्यूमर गायब भए पछ   त   न ीहरू सज लैसँ ग आफ्न ो पुरान ो शक्त   मा पुन र्स्थाप   त गर्न सक न ्छ।

पकाए को खन ा पकाउ न े श्रम र खर्च हो
सरासर फोहोर बाहेककेह   छैन

हामीले पह   ले न ै देखेका छौं   वास्तव   कमान   स कच्चा खन ामा मात्र बाँ च्दछ। सं सारमा उ पभोग गर   ए का सबै पकाए को खन ेकुरा र पेय पदार्थहरू उ द्देश्यव   हीन हराउ ँ छन ्। उ न ीहरुमा खर्च भए को पैसा व्यर्थमा खेर गयो। पह   लो न जरमा यो भन ाइ अव   श्वसन ीय लाग्न सक्छ   तर यो सरल सत्य हो   जसको प्रमाण मैले मेरो आफ्न ै व्यक्त   गत अन ुभवबाट प्राप्त गरेको छु।

सुरुमा हामीले बढाउ न ुपर्छ भन ्ने सोचेका थ   यौं
हामीले पकाए को खन ेकुराको उ पभोग घटाए र त्यसै अन ुपातमा कच्चा पौष्ट   कपदार्थको सेवन गर्   यौं   तर चाँ डै हामीले गल्ती गरेको महसुस गर्   यौं । प्रारम्भ   क अवध   मा शरीरले भोग्न ु परेको लगातारको न ोक्सान लाई पुन र्स्थापन ा गर्न र सक्र   य कोश   काहरूको ताजा पूरकहरूद्वारा अं गहरूलाई पुन   न   र्माण गर्न प्राकृत   कखद्य पदार्थहरूको ठूलो माग भए पन   पछ   त्यो माग न   रन ्तर घट्दै गयो।

छोरी अन ाह   तले खए को थोरै पर   माणमा खन ा देखेर हामी पन   छक्क पर्यौं । कुपोषणको पूर्वसम्भाव   त डरले उ न को आमाले उ न लाई थप खन ा खन बाध ्य गर्थ   न ्   तर बच्चाले त्यसो गर्न अस्वीकार गर   न ्। ब   स्तारै   यो मलाई स्पष्ट भयो क   कच्चा राज्यमा फलफूल र अन ाजहरू उ च्च गुणस्तरको अत्यन ्तै केन ्द्र   त पोषकहरू हुन ्र   यसैले   त   न ीहरूको थ ेरै सान ो मात्राले हाम्रो जीवको आवश्यकतालाई पूर्ण रूपमा सन ्तुष्ट गर्दछ। त्यसैले काँ चो खन े बच्चालाई उ सको इच्छाभन ्दा बढी खन बाध ्य पार्न ु हुँ दैन । यो कुन ै परी कथा होइन जब हामी ए कव्यक्त   ए कम   त   वा ए कद   न ए कअखरोट को अन ्तमा मह   न ाको लागी न   र्वाह गरेको सुन ्छौं ।

पकाए को खन ेहरूले आफूलाई पकाए को खन ाको थालीमा रमाउ न सक्छन ्   क न भन े त   न ीहरूमा शब्दको पूर्ण अर्थमा कुन ै पोषण हुँ दैन ।

शाकाहारी जन ावरहरूले आफ्न ो पालोमा ठूलो मात्रामा घाँ स उ पभोग गर्छन ् क न भन े ध ेरै हदसम्म घाँ स राउ गेजबाट बन ेको हुन ्छ यसमा वास्तव कपोषकतत्वहरू छर ए को अवस्थामा र ध ेरै थोरै मात्रामा छन ्।

ती जन ावरहरूले द न मा क्यौं पटकआन ्द्राहरू खली गर्छन ् जबक सामान ्य काँ चो खन ेलाई द न मा ए उ टा मात्र गत को आवश्यकता महसुस हुन ्छ। अत्याध कपेट फुल्न ु मलमा फलफूलका अवशेषहरू न पच्न ुर द न मा ए कपटकभन ्दा बढी द सामा जान ुपर्न े समस्या ध ेरै खन ुका लक्षण हुन ् जसलाई समशीतोष्ण काँ चो खन ेले पक्कै बेवास्ता गर्न ुपर्छ। म सामान ्यतया खन े फलफूलको मात्रा फलफूल मन पराउ न े कुन ै पन पकाए र खन े व्यक्त ले खए को भन ्दा बढी हुँ दैन । यसमा म ए कद न मकैको सलाद थप्छु जसले प्राकृत क खद्यपदार्थको अपर्याप्तताका कारण सबै पकाउ न े खन ेहरूमा रहेको पोषणको कमीलाई बन ्द गर्न काम गर्दछ। यो साध ारण भाडामा त्यहाँ कुन ै ठाउ ँ छैन आवश्य पन मैले पह ले ल ए को सबै ब ग्र ए को खन ाको लाग ।

सारा व श्वले ए क्लास होशमा अन्् र पोषणको प्राकृत कन यम अपन ाउ न े हो भन े तस्व र कस्तो होला प्रत्येकव्यक्त लाई द न मा ए कप्लेट तरकारी वा मकैको सलाद खन द ए र र यसरी सम्पूर्ण व श्वको पोषणको माग पूरा गर सकेपछ पन फलफूलको उ त्पादन हालको स्तरमा रह्यो भन े पन पशुजन ्य खद्यपदार्थमा अ ावश्यकसरप्लस रहन ेछ। च न ी च या कफी कोको मादकर गैरअल्कोहल पेय पदार्थ तं बाकू मार्जार न साथै दाल र अ ाजको ठूलो ह स्सा अनावश्यक खपत हुन ्छ।

अब हेरौं अबद्ध र केहुन ्छ यो सबै ब ग्र ए को खन ालाई जुन अह ले व श्वमा खपत हुन ्छ। यो वास्तवमा तीन तर कामा न कासा गर न ्छ।

. व शेष कोश काहरूको पूरकमा कमीको कारण द
वास्तव कमान स आफ्न ो अं ग र प्रणाली को न ्यून तम थोककायम गर्न को लागी पकाए को खन ा बाट बन ाइए को परजीवी कोश काहरु को ए कन श्च त सं ख्या को उ पस्थ त को सहन बाध ्य छ।

. ूटा मान सले ध ेरै मात्रामा पत त खन ा खन ्छ।

. व्यक्त मा ए उ टै शरीर मात्रै होस् वा त्यो दुई वटा शरीरको सं योजन होस् उ सको सापेक्ष कपातलोपन वा कडापन ले देखए को जस्तो खन ाको आ ावश्यकअं श जुन व्यसन को माध ्यमबाट जीवमा प्रवेश गर न ्छर जुन कोश काहरूको आत्मसात गर्न ् शक्त भन ्दा बाह र छ केवल जलेर शरीरलाई व भ न ्न माध ्यमबाट बाह र न सक्न ्छ। यसरी बर्बाद हुन ् खद्यान ्न को पर माणमा खद्यान ्न को कुल खमतको ठूलो ह स्सा हुन ्छ।

प्रश्न को सबैभन ्दा खेदजन कपक्ष भन ्को यो तथ्य हो क व शेषीकृत कोश काहरूले प्राकृत कपोषणबाट प्राप्त ऊर्जाको ठूलो ह स्सा ूटा मान सको खद्य पदार्थहरू भत्काउ न रगत प्रवाहमा अवशोष त गर्न सुचारु काम गर्न ् सुन श्च त गर्न खर्च गर्छन ्। उ त्सर्जन अं गहरू र पकाए को खन ाको हान कारकप्रभावहरू शरीरबाट बाह र न काल्न । उ दाहरणका लाग द न भर लगातार काम गरेपछ सक्र य कोश काहरू थोरै आरामको हकदार हुन ्छन ् बरु त न ीहरू द न को ब्रेकसम्म ओभरटाइम काम गर्न बाध ्य छन ् ताक ूटा मान सले लोभपूर्वकशरीरमा प्रवेश गरेको अत र क्त क्यालोरीहरू शरीरबाट बाह र न काल्न सकून ्।

व गतमा मलाई असाध ारण ड ग्रीमा लत र मासुको लत द इयो। फलस्वरूप मैले मेरो जीवन भर अ द्राबाट पीड त भए ँ। मध ्यरातअघ सुत्न गए को वा सूर्योदय हेर्न ए कपटकचाँ डै उ ठेको मलाई याद छैन । ब हान तीन वा चार बजेसम्म जाग्थे र अठ वा न ौ बजेटाउ को बोकेर उ ठ्थें । सौभाग्यवश कँ चो खन ा अपन ाए पछ मेरो अ द्रा पूरै गायब भयो तर यद मैले बेलुका ठूलो खन ा खन ् प्रयास गरे भन ् म द उँ सोसम्म जागा रहन बाध ्य छु। उ न ी २ वर्षकी भए देख न ै आ ाह त राती कह ल्यै उ ठेन न ्।

पकाए को खन ्कुरामा पाइन ् भ टाम न र लवण ूटा मृत असं तुल त र हान कारकहुन ्छन ्। पकाए को खन ्कुरा टुटेको न र्माण सामग्री र गलत इन ्ध न बाहेककेही होइन यस्ता न र्माण सामग्रीबाट बन ्का बेकार कोषहरू सामान ्य कक्षहरूमा अ ावश्यकबो हुन ्। यस्तो इन ्ध न बाट प्राप्त हुन ् गर्मी अत्यध कर हान कारकहुन ्छ जबक त्यसबाट उ त्पन ्न ऊर्जा मोट भ ए न र्जी अ ावश्यकर व्यर्थ हुन ्छ। यो ऊर्जाले उ द्देश्यव हीन कार्य घण्टा बाह र कारखन ाका मोटरहरूलाई गत मा राख्छ यसले हृदयलाई यसको सामान ्य दरमा दोब्बर काम गर्न बाध ्य पार्छ यो

पूरै कारखन ाको अत्यावश्यकसं यन ्त्रलाई आवश्यकपर्न े बाँ कीलाई बाध ा पुर् याउ ँ छ बरु थक त पार्छर व्यर्थमा फाल्छ। अ द्रा यसको हान कारकप्रभावहरूको ए कउ दाहरण हो।

केहुन ्छजब खराबसल्लाह डाक्टरहरूले मोटोपन ा कम गर्न े तर कहरू व कास गर्छन ् त न ीहरू खन ाको दैन कसेवन मा चौतर्फी प्रत बन ्ध को योजन ा बन ाउ ँ छन ् जसको फलस्वरूप त न ीहरूको न षेध त खद्य पदार्थहरूको सूचीमा अखरोट बदाम क शम श खजूर न ेभारा केरा जस्ता आवश्यकर उ च्च पोषकआहारहरू समावेश हुन ्छन ्। अर्को शब्दमा भन ्न ुपर्दा उ न ीहरूले उ पचार गराइरहेका व्यक्त को तौल घटाए र उ सलाई न ् कमजोर बन ाउ न े र स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुर् याउ ँ छन ्। यस्तो अवस्थामा ब ग्र ए को खद्यान ्न को कमीले ूटा मान सले आफ्न ो अ ावश्यकइन ्ध न मात्र गुमाउ ँ छ जबक प्राकृत कखद्य पदार्थहरूको प्रत बन ्ध ले सामान ्य कोश कहरू केही अत्यन ्त आवश्यकपोषक तत्वहरूबाट व ्च त हुन ्छन ्। त्यसोभए ूटा मान स आफ्न ो ठाउ ँ मा स्थ र रहन ्छ जबक वास्तव कमान स न ्ध ेरै कमजोर हुन ्छ।

हामी प्रत बन ्ध त प्रभाव को ए कध ेरै रमाई लो उ दाहरण सं ग भेट्छौं क्यान ्सर को अध ्ययन को समयमा आहार। यस प्रश्न को बारेमा छलफल गर्दा काउ ड्री भन ्छन ् खन ाको प्रत बन ्ध ले ल्याए को स्तन क्यान ्सरको घटन ामा कमी मुसामा ड म्बग्रं थ गत व ध मा कमीसँ ग जोड ए को छ op. cit. p. । हामी थप के चाहन ्छौं यसरी स्तन क्यान ्सरको कारण पत्ता लागेको छ। अब डाक्टरहरूले मह लाहरूलाई स्तन ग्रन ्थीहरूको क्यान ्सरबाट पूर्ण रूपमा बचाउ न को लाग ड म्बग्रं थ गत व ध मा पूर्ण रूपमा रोकलगाउ न बाँ की छ।

तर पक्कैपन वास्तवमा केहुन ्छभन ्न े ए कध ेरै सरल व्याख्या छ। क्यालोरी सेवन को सोचव हीन सीमाले जीवमा दुई व परीत प्रभाव पार्छ। ए कात र व कृत खद्य पदार्थहरूको प्रत बन ्ध त खपतले क्यान ्सरको गठन लाई रोक्छ जबक अर्कोतर्फ प्राकृत कखद्य पदार्थहरूको कम सेवन ले अण्डाशयको सामान ्य गत व ध मा हस्तक्षेप गर्दछ।

च क त्सा व ज्ञ ान यस्ता न न ्दन ीय व रोध ाभासहरूले भर ए को छ। जब क केही रोगले अप्राकृत कखद्य पदार्थको हान कारकध ाराहरू अझै त र तान ्छ ब रामीको जीवले अ ्य रोगबाट आं श कप्रत रोध ात्मकक्षमता प्राप्त गर्दछ। उ दाहरणका लाग मध ुमेहबाट पीड त व्यक्त हरू

ध मन ी स्क्लेरोस स र केह सं क्रामकरोगहरू कम क्यान ्सरको अध ीन मा छन ्।
क्यान ्सरको कथ त रोकथामका लाग मान सहरूलाई व भ न ्न ब्याक्टेर याको प्रभावमा
पार्न े पागल प्रयोगहरू पन गर ए को छ।
खेपको समयमा सान ो स्तरमा पन यही कुरा हुन ्छ जब रोगको हल्का रूपहरू उ त्प्रेर त गरेर
बच्चाहरूलाई पछ गम्भीर आक्रमणहरूबाट जोगाइन ्छ। पुरुषले प्राकृत कन यम अन ुसार आफ्न ा
बालबाल काको स्वास्थ्यको रक्षा गर्न े न र्णय गर्न े क्षणमा यस्ता अप्राकृत कउ पायहरू
अन ावश्यकहुन ेछन ्। न र्दोष बालबाल कालाई खतरन ाकखेपबाट मुक्त द इन ेछर खेप
इत हास बन ्न ेछ।

प्रयोगहरूले देखउ ँ छन ् क ए कपटक ूटा मान ्छेभ त्र बोलाइयो
अस्त त्व अंा श कआहार प्रत बन ्ध हरूले यसको व कास जाँ च गर्न सक्षम
छैन न ्। खद्य पदार्थमा १० १ प्रत शतको ग रावट पन यसलाई जीव त राख्न
पर्याप्त छ। सम दार मान सले त्यो राक्षसलाई ए कदान ा पोषण प्रदान गर्न सावध ान
रहन ुपर्छ। मैले मेरो खुट्टाका जोर्न ीहरू सबै गाउ टी कन ्क्र सन हरू पूरै सफा गर सकेको छु
तर कुन ै बेला मासु खन े मौका आयो भन े केही घण्टापछ हथौडाले मेरो ठूला औं लाहरूको जोर्न ीमा
युर कए स ड पसेको जान कारी द न ्छ। कच्चा खन ेकुरामा मेरो अध ्ययन को प्रारम्भ क
वर्षहरूमा म प्रायः यी प्रयोगहरू गर्थें ।

जाह र छ यूर कए स ड खली गर ए का साइटहरू अ ै पन खली छन ्र त न ीहरूलाई
पुग्न े बाटोहरू खुला छन ्। मासुको ए कटुक्रा शरीरमा प्रवेश गर्न े ब त्त कै यो यूर क
ए स डमा पर णत हुन ्छ जुन पछ आफ्न ो न र्ध ार त स्थान कब्जा गर्न
हतार न ्छ।

ूटा मान सका कोषहरू पन सज लैसँ ग पछ हट्दैन न ्। ूट बोल्छन ्
घातमा आघा ा मृत तर आशावादी। ब ग्र ए को खन ाको टुक्रा उ न ीहरूमा पुग्न चाँ डै
त न ीहरू पुन रुत्थान र गुणा गर्न थाल्छन ्।
शरीरको तौल न यन ्त्रण पूर्णतया प्राकृत कखद्य पदार्थहरूमा सुम्प न ुपर्छ। ध ेरै स्ल म ङ
तपाईं को स्वास्थ्यको लाग राम्रो छैन भन ेर सु ाव द न े व्यक्त ले वास्तवमा
तपाईं को शरीरको मोटापन कायम राख्न दर्जन ौं क लो ब रामी र परजीवी कोश काहरूको
पालन पोषण र पोषण गर्न स फार स गर्दछ। ूटा मान सलाई मार्न को साथसाथै
प्राकृत कपोषणले ब स्तारै तर न श्च त रूपमा वास्तव कमान सको तौललाई प्रकृत ले
माग गरेको सामान ्य मापदण्डमा बढाउ ँ छ।

ती बेकारको मासुबाट छुटकारा पाए पछि पहिले आफ्नो शरीरमा ४० ० किलोको रोगी कोश का बोकेको र सहारा न पाए र एक पाइला उ क्लन न सक्ने मान स आज कमाल न पराए र ह माल उ क्लन सक्छ। त्यस्ता व्यक्ति ले आफ्नो तौल तीव्र रूपमा घटेकोमा कहिल्यै च न्ता गर्नु हुँदैन । बरु उ सले खुसी हुनुपर्छ। सम दार मान सले आफ्नो शरीरमा बेकारको मासुको एक दाना पन सहनु हुँदैन । छोटकरीमा भन्नुपर्दा सबैले अन्ततः यो बुझ्नुपर्छ क पकाए को खाना को प्रत्येक टुक्रा आफ्नो शरीरमा प्रवेश गरेर उ सले टा मान स उ सको पश्चात्ताप न गर्ने शत्रु उ सको न र्दयी जल्लादलाई पोषण द न्छ उ हाँ ले सबै ज्ञात र अज्ञात रोगहरू सहन उ सले आफ्नै मृत्युको लाग मार्ग प्रशस्त गर्छ।

पकाए को खानेकुराको व चारमा स्वस्थ रहन राम्रोसँग खाना खानुपर्छ। उ न को व चारमा खली पेट भनेको भोको शरीर हो । पेट भर ए को मान्छेसाँच्चै ब रामी हुन्छ भन्ने उ सलाई थाहा छैन । उ न को पेटमा अप्राकृत कखाद्य पदार्थलाई समयमै बाह र न काल्न गाह्रो हुन्छ। अर्कोतर्फ काँचो खाने को पेट सधैँ खाली हुन्छ वा जे भए पन यो यत हल्का हुन्छ क उ सले त्यहाँ कुनै चीजको उ पस्थ त महसुस गर्दैन । उ सले आफ्नो आन्द्राको पूर्णता महसुस गर्छ क न क त्यहीँ उ सले खाए को खाना तुरुन्तै स्थानान्तरण हुन्छ। धेरै खाना पन उ सको पेटमा लामो समय सम्म रहँदैन यो छ ट्टै आन्द्रामा जान्छ र पचाउ न वा न पचाइन्छ जीवलाई कम्त मा पन हान न गरी शरीर छोड्छ।

त्यसैले काँचोको पेटमा कहिल्यै ग्यास उ त्पन्न हुँदैन । खाने अत्याध कमात्रामा खाना खाए मा आन्द्रामा ग्यास उ त्पन्न हुन सक्छ तर ती सामान्य बाटोबाट शरीरबाट बाह र न स्कन्छन्। काँचो खानेले केही मह ना को परहेज पछि राम्रो रातको खाना खाने प्रयास गर्दा पोषणको दुई प्रणालीहरू बीचको भ न्नतालाई अ स्पष्ट रूपमा देख्छ। तब उ सलाई आश्चर्य लाग्छ क उ सले यस्तो ब रामी र दयनीय अस्त त्वलाई कसरी तान्यो र जीवन को त्यो घृण त मोडलाई सामान्य मान्छ।

पकाए को खानेकुराको औषध पूर्ण रूपमा हो गलत व ज्ञान

हामीले देख्यौं मान व कारखान ाको अभ न ्न क्च्चा पदार्थको अव्ययबाट रोगहरू ल्याइन ्छ। तसर्थ ती सामग्रीहरूको अखण्डता पुन र्स्थाप त भए मा मात्र स्वास्थ्य पुन प्राप्त गर्न सक न ्छ। तर अा ुन कच क त्सा व ज्ञ ान को सम्पूर्ण गत व ध को अा ार केहो वास्तवमा डाक्टरहरूले गर्न े काम केहो त न ीहरूले पत त खद्य पदार्थहरू कृत्र म भ टाम न हरू न ुन हर्मोन हरू र व षाक्त म श्रणहरूको भीड द्वारा त्यो अखण्डतालाई पुन र्स्थाप त गर्न े व्यर्थ प्रयासहरू गर्छन ् र ए कैसमयमा त न ीहरूले अपूरणीय रूपमा क्षत ग्रस्त र अशक्त भए का सम्पूर्ण ग्रं थ हरू र अं गहरूलाई हटाउ न े र फाल द न ्छन ्। प्राकृत कक्च्चा माल को व घटन को पर णाम।

सबै मान वजात भयान कअज्ञ ान ताको अवस्थामा बाँच रहेका छन ्। को व चार मा पकाए र खन ेहरू पकाए को सामान को उ पभोग ए कदम प्राकृत ककुरा हो जबक प्रकृत को न यम अ ुसार पोषण ए कप्रयोग हो र यो ए कखतरन ाकप्रयोग हो। वास्तवमा पुरुषहरूले अ जान मा प्रकृत ले व कास गरेको उ त्तम सन ्तुलन न ष्ट गरेका छन ् र हजारौं वर्षदेख उ न ीहरूले न याँ सन ्तुलन अफ्न ै सन ्तुलन खोज्न पकाए को खन ेकुरा कृत्र म तयारी र व षाक्त पदार्थहरूको माध ्यमबाट सं वेदन ाहीन प्रयोगहरू गर्दै आए का छन ्। ती प्रयोगहरूको तत्काल न त जा अाका सं सारमा व्याप्त असं ख्य रोगहरू हुन ्।

जब म मान सहरूलाई काँचो खन अन ाउ न आम न ्त्र त गर्छु म न याँ प्रयोगको प्रस्ताव गर्द न । बरु म त न ीहरूलाई सध ै प्रगत मा रहेका बेतुका प्रयोगहरूलाई रोक्न र जीवन को प्राकृत कमार्गमा फर्कन आ्रह गर्दछु।

त्यसकारण यद उ न ी सामान ्य ज्ञ ान बाट रह त छैन न ् भन े पाठकले त्यो न याँ प्रयोग गर्न र न त जाको जान कारी द न को लाग अूलाई पर्खन ुहुँ दैन । उ सले तुरुन ्तै अफ्न ो खतरन ाकप्रयोगहरू बन ्द गर्न ुपर्छ र जीवन को सामान ्य तर कामा फर्कन ुपर्छ।

ती सबै प्रयोगहरूको अ ्त म उ त्पादन हरू को उ त्कृष्ट कृत हरू मान सको अ ुसन ्ध ान प्रयोगशालाहरू चक्की र पाउ डरहरू हुन ् जुन वैज्ञ ान क्हरूले सं सारलाई खुवाउ न चाहन ्छन ् जबक प्रकृत को प्रयोगशालाको उ त्कृष्ट कृत हरू गहुँ ओखर र स्याउ हुन ्। हामी सबैले यी दुई मध ्ये ए कछन ोट गर्न ुपर्छ। पकाइए का सबै खन ाहरू कृत्र म पदार्थ हुन ्

त न ीहरूको प्राकृत कगुणहरूबाट व ्च त। त न ीहरूसँ ग व्यापकरूपमा व ज् ाप त भ टाम न ट्याब्लेट र खद्य अ्कहरू जत्त कै पौष्ट कमूल्य छ।

त्यहाँ ध ेरै प्रजात का जीव त प्राणीहरू छन ् त न ीहरूसँ ग न डाक्टरहरू छन ् न अस्पताल र औषध पसलहरू तैपन मान सहरूको हेरचाहमा रहेकाहरूलाई बाहेक त न ीहरू रोगहरूको सामन ा न गरी बाँ च्छन ् र त न ीहरूको शारीर कअ ुरूप जीवन को उ च त अवध पूरा गर्छन ्। सं व ध ान हरू केही द न देख सयौं वर्षसम्म भ न ्न हुन ्छन ्। अफ्न ो शरीरको सही सं रचन ाको कारण मान वले यस पृथ्वीमा कुन ै पन प्राणी भन ्दा लामो र स्वस्थ जीवन को आ न ्द ल न ुपर्दछ। पूरण कच्चा खन को अभावमा पन खद्यान ्न को चरम पतन हुन बाट जोग न े अवस्थामा मात्र जीवन ब ताए र मात्रै १ ० १ ० वर्षको उ मेरमा पुरुषहरू पुग्न सक्न े रेकर्ड मा छन ्। ध ेरैजसो मान सहरू कम बाँ च्न े तथ्यले त न ीहरूको जीवन शैलीमा केही गडबड छ भन ्न े स्पष्ट सङ्केत हो जन ावरहरूले प्रायः हर यो पातहरू र बोटब रुवाका डाँ ठहरूमा खुवाउँ छन ्। मान सजात ले यसको न पटान मा उ च्चतम गुणस्तरको सबैभन ्दा स्वस्थ र केन ्द्र त पोषकतत्वहरू छन ् जुन पातहरू र डाँ ठहरू ती बोटहरूका हाँ गाहरू र ती बोटहरूबाट पार गरेर त न ीहरूका बीउ र फलहरूमा ए कसाथ आए का छन ्।

जीवव ज् ान ीहरूले सही मार्गबाट व चल त भए र गलत त्रैमास कमा अ ुसन ्ध ान गर रहेका छन ् भन ी स्वीकार गर्न े समय आए को छ। त न ीहरूले स्वीकार गर्न ुपर्छ यसबाहेक कृत्र म तयारीहरूद्वारा प्राकृत कपौष्ट कघटकहरूमा हुन े क्षत को क्षत पूर्त गर्न सम्भव छैन व भ न ्न अं गहरूको पतन लाई पुन र्स्थाप त गर्न े व षहरूमा क्षमता छैन हाम्रा अं गहरू र ग्रं थ हरू हाम्रो शरीरका अ भाज्य अं गहरू हुन ् र त्यसैले त न ीहरूलाई व कृत वा हटाउ न ुहुँ दैन । अ म त न ीहरूलाई प्रभावकारी र न र्णायकरूपमा मान व शरीरलाई सबै रोगहरूबाट मुक्त गर्न े ए क ध ेरै सरल र सज लो तर का देखउँ दैछु। यो शरीरको रोगी र बेकार कोश काहरूको व न ाश हो अप्राकृत कखन ाको आपूर्त मा कटौती गरेर र त न ीहरूको प्रत स्थापन स्वस्थ र व शेषीकृत कोश काहरू उ त्पादन शील उ त्पादन हरूद्वारा। मेरो तर्कको वैध तामा पूरण रूपमा व श्वस्त हुन को लाग उ न ीहरूलाई केही मह न ाको श्रम मात्र चाह न ्छ।

मुक्त होइन भन ेच क त्सकर जीवव ज् ान ीहरुको उ द्देश्य केहुन ुपर्छ रोगबाट मान सको क्यचा खन े त्यो लक्ष्यमा पुग्न े बाटो हो।

त न ीहरूले तुरुन ्तै घोषणा गर्न ुपर्छ क त न ीहरू वास्तवमा ए हेर्न चाहन ्छन ् रोग मुक्त सं सार। यद त न ीहरूले प्रकृत ले बन ाए को गणन ा भन ्दा आफ्न ै गणन ाहरू सही छन ् र सं सारभरका क्यचा खन ेहरू आफ्न ो स्वास्थ्य न को हुन ुको सट्टा रोगको स कार हुन ्छन ् भन ी प्रमाण त गर्न सक्छन ् भन े म मेरो क ताबहरूसँ गै मैदान बाट तुरुन ्तै अवकाश ल न ्छुर त्यसपछ । मेरो शान ्त राख्न ुहोस्। अन ्यथा पक्कै पन अस्पताल र औषध पसलहरूको ढोका खुला राख्न को लाग त न ीहरूले मान सजात लाई रोगहरू सहन बाध ्य पार्न सक्दैन न ्।

त न ीहरूले अवदेख को व चारमा आफूलाई म लाउ न ै पर्छ पकाए को खन ाको तयारी र त न ीहरूका स फार सहरूलाई समग्रमा मान वता व रुद्ध को अपराध को रूपमा ल इन ेछ र व षको माध ्यमबाट उ पचार पकाए कोखन े उ मेरको जादूटोन ाको रूपमा मान न ेछ। बुद्ध मान ् र मान वीय डाक्टरहरूले ती स फार सहरू तुरुन ्तै बन ्द गर्न ेछन ् र मान सहरूलाई प्रकृत को अध ्यादेशमा पेश गर्न आन ्त्र त गर्न ेछन ्। हृदयमा व वेकको ल्का छोड्न े डाक्टरको हात व षाक्त पदार्थ र कृत्र म भ टाम न को न ाम लेख्दा काँ प्न े पकाए को खन ेकुराको न ाम उ च्चारण गर्दा ओठ थरथर काँ प्न े। त न ीहरूको अपरेशन न र्दोष मान सहरूलाई मृत्युदण्डको सजाय द न े समान हो। यो कुरा सबै अभ भावकले बु ून ्।

सायद मेरा केही पाठकहरूलाई मेरो लेखन को स्वर मन न पराउ न सक्छ। मा त न ीहरूको व चारमा मेरो अभ व्यक्त हरू अध कवैज् ान क ध ेरै मान सहरूलाई बु ्न न सक न ेल्याट न शब्दावलीले सज ए को बढी मेलम लापकारी गुन ासो गर्न े बढी गम्भीर पाखं डी बढी सम् ौता गर्न े बेई मान बढी व न म्र ूट बोल्न े र अध ककुशल पराजयवादी हुन ुपर्छ। । तर म न र्णायक इमान ्दार र साहसी हुन रुचाउ ँछु। र सारा सं सार मेरो व रुद्ध मा पाए पन म यस्तै हुन ेछु। म व श्वस्त छु क मलाई सबै सम दार व्यक्त हरूले समर्थन गर्न ेछन ् र भावी पुस्ताहरूद्वारा प्रमाण त हुन ेछन ्।

जब म कुखुराको सूपको स फार सलाई व चार गर्छु पहें लो अण्डा भुटेको कलेजो वा पकाए को फल अयोग्यहरूलाई र व शेष गरी सान ा बच्चाहरूलाई ए कअपराध ककार्य मैले न न ्दन ीय आरोप लगाए को छैन । न त

प्राकृत कपोषणको सहायताले मृत्युको मुखमा उ भ ए का ब रामीको रक्तन ली सफा गर्न ुको सट्टा उ सको मुटुको मांसपेशीलाई बल यो बन ाउ न े र अन ुदान द न े ती सबै च क त्सा अपरेशन हरूलाई म जादूटोन मान छु केम सत्यको व रुद्ध मा पाप गर्छु उ सलाई लामो जीवन को न याँ पट्टा त न ीहरूले व षालु उ त्तेजकहरूद्वारा उ सको भाँ डाहरू फराक लो पार्छन ् हृदयको कार्यहरूलाई कोराको पट्टा द्वारा उ त्तेज त गर्छन ् रगतको मात्रा घटाउ ँ छन ् वा पत त हुन ्छन ् र कृत्र म माध ्यमद्वारा यसलाई पतला पार्छन ्। BircherBenner र अन ्य ध ेरै ई मान दार वैज् ान क्हरूले पन यस्ता कार्यहरूलाई जादू छल र बफून रीको रूपमा ल न े गरेका छन ्।

पक्कैपन म बेइज्जती को दोषी छैन जब मेरो मा भरोसा व्यक्त गत अस्यन ्त सीम त माध ्यमबाट मैले मेहन ती अन ुसन ्ध ान हरू गर्छु र त्यसपछ मेरो खोजहरूको आध ारमा म घोषणा गर्दछु क साइटोलोज स्टहरू पागलपन को दोषी छन ् जब उ न ीहरूले प्राकृत क खाद्य पदार्थहरूमा हजारौं पोषक तत्वहरू जलाउ ँ छन ् र कोश काहरूलाई चरम पतन मा पार्छ र त्यसपछ बर्बाद गर्दछ। ए कल कृत्र म पदार्थको आ ष्कारद्वारा ती कोषहरूमा त न ीहरूका सबै हराए को सं यन ्त्र र कार्यहरू फर्काउ न े व्यर्थ प्रयासमा लाखौं सार्वजन क पैसा।

उ दाहरणका रूपमा ल न ुहोस् डाक्टर जसको हेरचाहमा मैले मेरा दुई प्यारा बच्चाहरूलाई समर्प त गरें । सबैभन ्दा पह ले त न ीहरूको पाचन मा मद्दत गर्न े र त न ीहरूको शक्त लाई कायम राख्न े बहान ामा उ हाँ ले त न ीहरूलाई काँ चो फल न षेध गर्न ुभयो र यसको सट्टा कम्पोट्स र पोषक खन ा स फार स गर्न ुभयो। पछ मलेर याको रूपमा ती स फार सहरूको पर णामस्वरूप स्वतः न शा र स्वतसं क्रमणहरूको सन ्दर्भमा उ न ले क्व न ाइन को डरलाग्दो खुराकहरू तोकेर अ ै पछ आ ग न ्ती परीक्षा र प्रयोगहरूद्वारा सबैभन ्दा कठोर आहार र व भ न ्न औषध हरूको ठूलो मात्रा र ध ेरै मात्रामा। आध ुन कए न ्ट बायोट क्स उ न ले बालबाल कालाई ऊर्जाको अन ्त म भण्डारबाट व ्च त गरे। यस्तो डाक्टर पक्कैपन सबैभन ्दा घ न लाग्दो अपराध को दोषी थ यो यद्यप उ सले सबै कुरा अन जान मा गरेको थ यो। अब उ सले अन ्य बच्चाहरू व रुद्ध उ स्तै अपराध दोहोर्याउ न न परोस् भन ेर हामीले उ सको दोष घरमा पुर् याउ न ुपर्दछ र उ सलाई त्यो सबैभन ्दा जघन ्य अपराध को दोषी हो भन ेर महसुस गराउ न ु पर्छ। यद औषध क

वर्षमा मेरा बच्चाहरू प्रयोग गर यो पूरै सेन ा पूर्ण रूपमा न ष्ट हुन्छ।

आफ्नो अवस्था कम वा कम उ स्तै छ। यो वैज् ान कयुगमा प्रगत मा म अ ै पन ध ेरै कमजोर कमजोर बच्चाहरू देख्छु जसका आमाहरूले उ न ीहरूलाई भात मासु अण्डा रोटी मह माखन र पेस्ट्री खन बाध्य पार्न सबै प्रकारको प्रोत्साहन र ध म्कीको सहारा ल न ्छन् जबक उ न ीहरूलाई कडाइका साथ काँक्रो र पेस्ट्री खन न षेध गर्छन्। केरा अपच गर्न न सक्ने को लाग चेरी र अं गूर पखलाको कारण को लागी र ज्वरो बढाउ न को लागी तुती र खरबुजा। यो दयन ीय अवस्थालाई म कसरी उ दासीन ताका साथ सहन सक्छु

मान व शरीरको सं रचन ा कत्त जट ल छ सबैलाई थाहा छ। मकैको दान ाको ठ्याक्कै एउ टै जट ल सं रचन ा हुन्छ। जब हामी यसलाई अं कुर त गर्छौं यो एउ कसक्र य र फस्टाउ ने शरीर बन्छ जुन मान स जस्तै बाँच्न र सास फेर्न सक्छ बाहेक यो बोल्न र ह ँड्न सक्दैन । हाम्रो शरीरका सबै ठूला र सान ा अवयवहरूको न यम त स ्चालन को लाग अपर हार्य हजारौं पदार्थहरू त न ीहरूको आवश्यक मात्रामा र एउ कदम सटीक गणन ाद्वारा जम्मा हुन्छन्। जब हामी जीव त गहुँ लाई रोटीमा पर णत गर्छौं हामी यसमा भएका सबै पदार्थहरूलाई न ष्ट गर्छौं यसको खरान ीलाई बचाउँ छ मृत स्टार्च र च न ी। ती खरान ीहरू वास्तव कपोषण हो भन ी कल्पन ा गरेर राम्रो अर्थ आमाले आफ्न ो बच्चालाई द न्छन् तर उ न ी उ सलाई जीव त गहुँ द न डराउँ छ न्।

त्यसैगरी अदूरदर्शी मान सहरूले राम्रो पोषण मान्ने सं सारका सबै पकाइएका खने कुराहरू दुर्गन्ध त र अस्यध कमौसमी खरान ीको थुप्रो मात्र होइन न्। जीवव ज् ान ीहरूले पत्ता लगाएका भ टाम न र स्लेटहरू अप्राकृत्त क न र्जीव पदार्थ हुन्।

जीव त तरकारी कोश का पकाउ ने ब त्त कै यो पोषण हुन बन्द हुन्छ यो आफ्न ो प्राकृत्त कअवस्थाबाट बाह र आउँ छ र कृत्र म चीजमा पर णत हुन्छ। जब एउ टी आमाले आफ्न ो सान ो बच्चालाई आफ्न ो पह लो रोटी सुकेको दूध वा अन्य पकाएको सामान द न्छ न् उ न ले ती कृत्र म पदार्थहरू आफ्न ो बच्चामाथ सबैभन्दा न र्दयी र अमान वीय प्रयोग गर्न थाल्छ न्।

च क त्सा व ज् ान को आधारभूत त्रुट यसको दुखद अदूरदर्श तामा न ह त छ। काउ ड्री जस्ता प्रख्यात साइटोलोज स्ट पन मान्छन्

गहुँ बीउ र फलफूल जस्ता जीव त र उ त्तम खद्य पदार्थहरू स्थान ीय मूलको ए कसमान र सरल आहार हुन । यसको व पर त उ सले पुरुषहरूले उ पभोग गर्न े खान ीको रङ्गीन थुप्रोलाई सं सारको ध ेरै चौथाई हरूबाट भेला भए का खन ेकुराहरूको ठूलो व व ध ता op. cit. p. मान ्छ र ए कए र स्टोटल आए र उ सलाई देखउ न े अपेक्षा गर्दछ। दुई बीचको वास्तव कभ न ्न ता।

वर्तमान च क त्सा पद्ध त लाई कडा चुन ौती द ँदा म गर्छु कसैको व रुद्ध घृणा सहन छैन । म केवल अपवाद ब न ा सबै पुरुष र मह लाहरूप्रत गह रो दयाको भावन ालाई मन ोर ञ्जन गर्दछु क न भन े त न ीहरूले ती अपराध हरू अफ्न ै व्यक्त हरू त न ीहरूका सम्बन ्ध हरू र मान वजात को व रुद्ध अ जान र प्रत ब म्बब न ा गर्दै आए का छन ्। तर यी पङ्क्त हरू पढेर अफ्न ो गल्तीमा लाग रहन ेहरूलाई हरेकबुद्ध मान ्मान सले न न ्दा गर्न ेछ।

अब समय आए को छजब जीवव ज्ञ ान ीहरूले मध ्ये ए कछान ्न ुपर्छ उ न ीहरुका लाग दुई वटा बाटो खुला छन ्। या त त न ीहरूले प्रकृत को अप म्मको ज्ञ ान लाई स्वीकार गर्न ुपर्दछर मान वतालाई यसका सबै पीडाहरूबाट ए कैचोट मुक्त गर्न ुपर्दछवा प्रकृत को न यमलाई बेवास्ता गर्दै र अफ्न ै न र्णयमा भर परेर सेतो रोटीलाई जीव त गहुँ भन ्दा उ च्च मान ्न ुपर्छ कृत्र म ठान ्न ुपर्छ। प्राकृत कभन ्दा राम्रो र पह ले जस्तै अफ्न ो हान कारकप्रयोग मा जारी। त्यसपछ न त जा केहोला मान ौं क वर्तमान अवस्था केही पुस्तासम्म जारी रह्यो जुन अवध मा लागूऔषध को मात्रा वास्तवमा दोब्बर भयो कृत्र म भ टाम न को सं ख्या चार गुणा बढ्यो प्रत्येकघर अस्पतालमा पर णत भयो र प्रत्येकव्यक्त डाक्टर बन ्यो। यी सबैबाट हामीले केफाइदा ल न े हो जब डाक्टरहरू अफैं ले अरू कुन ै पन वर्गका मान सहरूको तुलन ामा ध ेरै पटकरोगको श कार हुन ्छन ् र सामान ्यतया अरू सबै भन ्दा पह ले मर्छन ्

सं सारलाई भ्रम त पार्न े सम्पूर्ण ज म्मेवारी उ हाँ को काँ ध मा छ प्रमुखव शेषज्ञ हरू अ ुसन ्ध ान जीवव ज्ञ ान ीहरू र च क त्साका प्रोफेसरहरू। साध ारण डाक्टरहरूलाई दोष द न ुहुँ दैन क न भन े उ न ीहरूले अफ्न ा श क्षकहरूले स काए को कुरालाई व्यवहारमा मात्रै लागू गर्छन ्। कुन ै पन इन ्ज न यरलाई कुन ै पन कारखन ाको स ञ्चालन को सम्पूर्ण व वरणहरू थाहा न पाउ न ुअघ त्यसको मर्मत सम्भारको ज म्मा द इए को छैन । पक्कैपन केह प्राथम कस्क्र्याप सं ग मान ्छेको ए क समूह भर्न सम्भव छैन

ज् ान कल्पन कअ ुमान हरू कल्पन कअ ुमान हरू र व रोध ाभासी स द्ध ान ्तहरू र त्यसपछ उ न ीहरूलाई हजारौं व ष यातन ापूर्ण उ पकरणहरू र मन मोहकअ देशहरूद्वारा अफ्न ा साथीहरूको जीवन सँ ग खेल्न े पूर्ण स्वतन ्त्रता प्रदान गर्न ुहोस् र यी सबै कुन ै पन बाध ा वा अवरोध ब न ा। ए कक्षणको लाग मान ौ क सं सारका सबै च क त्सा पुस्तकहरू र व श्वकोशहरू सही छन ्। त्यसपछ त न ीहरूलाई सम् न ए कडाक्टरलाई दर्जन ौं जीवन चाह न ्छर तब पन उ सले मान व शरीरमा स ्चालन हुन े असं ख्य प्रक्र याहरूको हजारौं भाग बु ्न सक्दैन ।

पुरान ो रोग लागेका ब रामीले सय जन ा डाक्टरसँ ग परामर्श ल न े हो भन े सयौं फरकफरकप्र स्क्र प्शन र स फार सहरू पाउ ँ छन ्। डाक्टरहरूको लाग मात्र प्रयोगहरू र सबैभन ्दा दोषी प्रयोगहरू। अब यी प्रकट सत्यहरूलाई बह रा गर्न ेहरूले भोल अफ्न ो काँ ध बाट ज म्मेवारी पन ्छाउ न सक्न े छैन न ्। आफ्ना बालबाल काहरू समयसापेक्ष हुर्क ए र स्वास्थ्यमा कमजोर र लतमा फसेका देख्दा उ न ीहरूले सबै जीवव ज् ान ी व श्वका न ेताहरू र अफ्न ा आमाबाबुलाई लेख ल न ेछन ् र उ न ीहरूले केकदम चालेका छन ् भन ी जान ्न माग गर्न ेछन ्। यी चेतावन ीहरू पढ्न ुहोस्। केत न ीहरूले अ ै पन अफ्न ो बुद्ध प्रकृत भन ्दा ठूलो छभन ेर सोचेका थ ए

यद त न ीहरूले त्यस्तो सोच्दैन न ् भन े त न ीहरूले प्राकृत कखद्य पदार्थहरूको व न ाशलाई तुरुन ्तै रोक्न ु पर्छ। यो प्रकृत को दृढ अम् ा हो जसले कुन ै पन सम् ौतालाई स्वीकार गर्दैन । यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको न यम हो।

तर अम मान वजात शैतान को पूर्ण न यन ्त्रणमा बाँ च रहेको छ जसले यस पृथ्वीलाई न रकमा पर णत गरेको छ। ती शैतान हरू सुन ्दर युवतीहरूको मुखैटा लगाए र खन ाको टेबुलमा र मान सहरूको भाँ डामा बसेका छन ् त न ीहरूले उ सको अ ुहार र उ सको च उ ँ डोमा उ सको हात र खुट्टामा उ सको घाँ टीमा र उ सको काँ ध मा ओछ्यान लगाए का छन ् र त न ीहरूका सहरका ठाउ ँ हरूबाट उ हाँ को इन ्द्र यहरूमा हँ साउ ँ छन ्। त न ीहरू उ हाँ को शरीरमा पसेका छन ् र उ हाँ को हृदय र आत्मामा बसेका छन ्।

आजको सभ्य मान सले पुरान ो युगको मूर्त पूजाको ख ल्ली उ डाउ ँ छ तर उ सले व गतका मूर्त पूजकहरू भन ्दा ध ेरै न राम्रो मूर्त पूजक हो भन ेर बु ्दैन । पह लेका समयमा पुरुषहरूले व भ न ्न जन ावरहरूको छव हरू स्थापन ा गर्थे र त न ीहरूलाई पूजा गर्थे आज त न ीहरूले ती जन ावरहरूलाई मार्छन ् र त न ीहरूको सडेको शवको पूजा गर्छन ्।

आजको सभ्य मान सले त्यो बर्बरताको च त्रण गर्न सक्दैन सारा सं सार वर्तमान समयमा बाँ च रहेको छ। न ाजुक र कोमल हृदय मह ला जो वास्तवमा बच्चाको आ ्हारमा रगतका केही थोपाहरू देखेर बेहोस हुन ्छ न ् शान ्तपूर्वक टेबुलमा रगतको मुटु कलेजो वा भेडाको स्तन राख्छ न ् र यसलाई टुक्राहरूमा काट्छ न ्। सबै उ दासीन ता ए कक्षणको लाग प्रत ब म्ब त ब न ा क गरीब प्राणी जीवन र जीवन शक्त ले भर ए को ए क घण्टा अघ मात्र। बाल्यकालदेख न ै कुखुरा वा भेडाको साथमा बच्चाको हत्या गरेको देखेकी थ इन ् भन े उ सले समान उ दासीन ताका साथ चक्कु उ ठाउ ँ थ न ् र ब न ा कुन ै ह चक चाहट भेडाको मुटुसँ गै काट्न े गर्दथ न ्। त्यो बच्चाको हृदय पकाउ न ुहोस् र खान ुहोस्। फरकयत मात्रै छ क उ न का आँखा ए उ टामा अभ्यस्त भइसकेका छन ् तर अर्कोलाई होइन न त्र गाई को शवको छेउ मा कसाई को पसलमा ुण्ड ए का मान व शव देखेर उ न ी छक्क पर्न े थ ए न न ्। र भेडा।

वर्तमान मा मान व सभ्यताबाट टाढा छ

जबसम्म मान सले पकाए को खान ेकुरा उ पभोग गर रहन ्छ तबसम्म पृथ्वीमा न त साँ चो समृद्ध हुन सक्छन स्थायी शान ्त । यो पकाए को खान ेकुरा हो जसले सं सारमा सबै युद्ध र न रसं हारलाई जन ्म द न ्छ।

यो पकाए को खान ेकुरा हो जसले दुष्ट न ेताहरू र खतरन ाकतान ाशाहहरू जस्तै ह टलर लेन न स्टाल न र अम वा अब्दुल हम द र तलत जस्ता क्रूर अपराध ीहरू र उ न ीहरूका अन ुयायीहरूलाई जन ्म द न ्छ जसले अर्मेन याको शान ्त पूर्ण जन सं ख्याको ए क आध ालाई न रसं हार गर्‍यो र अर्कोलाई ध पायो। त न ीहरूको पुरान ो जन ्मभूम को आध ा बाह र जहाँ त न ीहरू हजारौं वर्षदेख बसेका थ ए त न ीहरूको खेतीका औजारहरू त न ीहरूका घरहरू र त न ीहरूको लुट्न े र लुट्न े।

बगैं चा त न ीहरूका पहाड हरू र त न ीहरूका उ पत्यकाहरू र त्यसपछ पूर्ण
दण्ड हीन ताका साथ सम्पूर्ण सभ्य सं सारको आँखा आाड न र्लज्ज रूपमा परेड ङ।

मकैको उ त्पादन मा न रन ्तर बृद्ध भई रहँ दा पन व श्वभर खद्यान ्न को ठूलो अभाव छ।

यस अ ाठो व रोध ाभासका तीन वटा कारणहरू छन ् सबै भन ्दा पह ले सम्पूर्ण भोजन रोटीलाई
जतातै सेतो रोटीमा पर णत गरेर हामी यसलाई पोषण मूल्यको अ ्त म अवशेषबाट व ्च त गर्छौं । त्यसोभए
कृत्र म न षेचन को मद्दतले हामी यसको गुणस्तरको खर्चमा उ त्पादन को मात्रा बढाउ ँ छौं । अ ्तमा
ूटा मान स यत तीव्र गत मा बढ्दै गए को छक खद्य उ त्पादन मा भए को वृद्ध ले मागसँ ग तालमेल
गर्न असक्षम भए को छ।

र ध ेरैजसो बाली जग्गा मासु र दुग्ध उ द्योगका पशुध न लाई खुवाउ न प्रयोग भइरहेको छ।

पह लो न जरमा मान वताले काँ चोखन ेबाट प्राप्त हुन े ठूलो फाइदाहरू च त्रण गर्न पुरुषहरूलाई
गाह्रो लाग्न सक्छ।

लगभग तुरुन ्तै सबै रोग सदाको लाग बगाइन ेछ र पृथ्वीको अ ुहारबाट हरेकथप र अपराध हराउ न ेछ।

ए कैसमयमा जीवन को अपेक्षा दुई तीन गुणा बढ्न ेछर वर्तमान अवस्था कायम रह्यो भन े सयौं वर्षसम्म
मान व पहुँ चमा न हुन े गरी आयु कउ न ्न त हुन ेछ।

यी दावीहरू तथ्यहरू हुन ्र काल्पन कहोइन न ् र अ केहो भन े ती सबै फाइदाहरू ध ेरै सरल
तर कामा प्राप्त गर्न सक न ्छ। हामीले गर्न ुपर्न े भन ेको प्रकृत को सबैभन ्दा प्रारम्भ कन यमको
सम्मान गर्न ु र जीव त र अभ न ्न गहुँ को व न ाश रोक्न ु हो। जीव त सक्र य गहुँ र पोलेको रोटी
बीचको भ न ्न ता भ त्र छ र्न र बु ्न े मान स कक्षमता भए मा काँ चो खन े र पकाए को जीवको
बीचको भ न ्न ता सज लै अ ुमान गर्न सक न ्छ।

खन े।

अब वर्तमान शासकहरूले आफ्नाए को मन ोवृत्त हेरौं
व श्व र अ ्य ज म्मेवार अ ध कारीहरूले यी महत्त्वपूर्ण समस्याहरूको लाग ।
उ न ीहरूबाट प्राप्त पत्रहरूले मेरो पह लो पुस्तक चासोका साथ पढेका छ न ् र उ न ीहरूले मेरो
व चारहरूप्रत सामान ्य सहान ुभूत पाए को देखाउँ छ न ्। मैले कुन ै पन चौथाई बाट
असहमत पूर्ण आवाज सुन ेको छैन । तर यो पर्याप्त छैन । मेरो पुस्तक ए कपटक पढेर छुट्याउ न े
रोचक उ पन ्यास होइन । यो ए कमात्रा हो जसमा हाम्रो सं सारको सबैभन ्दा महत्त्वपूर्ण र तत्काल
समस्याहरू छलफल गर न ्छ। यसलाई बारम्बार अध ्ययन गर्न ुपर्दछ र यसको प्रत्येक वाक्यलाई
सावध ान ीपूर्वक तौल्न ु पर्छ र घण्टासम्म व चार गर्न ुपर्छ।

व श्वका ती शासकहरूले काँचो खान ेकुरालाई ए उ टा मात्रै सामान ्य प्रश्न को रूपमा ल न े
र आफ्न ा अ ्य राजन ीत कर आर्थ कसमस्याहरू जस्तै यसलाई थप अध ्ययन र व चारका
लाग व ज्ञ हरू समक्ष पेश गरेमा यो गल्ती हुन ेछ। हजारौं वर्षदेख त्यहाँ ध ेरै
प्रयोग र अध ्ययन हरू भए का छन ् तर ती सबै न राम्ररी असफल भए का छन ्। अब ती
व न ाशकारी प्रयोगहरूको अ ्त्य गर्न र उ न ीहरूको सामान ्य जीवन शैलीमा फर्कन
मान सहरूलाई न र्देशन द न ु अध कारीहरूको तत्काल कर्तव्य हो। प्राकृत कर
अप्राकृत क जीव त पोषण र न र्जीव खान ालाई कृत्र म अव्यवस्थ त
सामाग्रीहरूद्वारा छुट्याउ न मा आवाहरेकसम दार व्यक्त व ज्ञ छ।

करोडौं जन तामाथ शासन गर्न े व्यक्त सहजै हुन सक्दैन
ए कव्यक्त उ सको आफ्न ै व्यक्त माथ शासन ।

काँचो खान ेकुराको स द्ध ान ्तलाई अस्वीकार गर्न ुको दुई वटा मात्र कारण हुन सक्छ
सामान ्य ज्ञ ान को अभाव र इच्छाशक्त को अभाव। तेस्रो कारण हुन सक्दैन । अ ्य सबै कारणहरू
केवल बहान ाहरू हुन ् जुन ती दुई कमजोरीहरू ढाक्न उ न ्न त छन ्। ज म्मेवार पदमा बस्न े
स्वाभ मान ी व्यक्त हरूले कसैलाई पन साहस र न ैत कशुद्ध ताको कमी छ भन ्न े
ध ारणा द न ु हुँ दैन ।

दुई वा तीन मह न ाको लाग पूर्ण काँचो खान े अभ्यास गर्न ेहरू आफ्न ो असामान ्य
जीवन शैलीमा फर्कन कह ल्यै राजी हुँ दैन न ् चाहे उ न ीहरूलाई मचान को खुट्टामा लगाइयो
भन े पन । मान स जसले आफ्न ो व्यक्त को ख्याल राख्छ र उ सको स्वास्थ्य र भलाइको कदर
गर्छ

बच्चाहरूले एक क्षणको हिचकिचाहट बिना दुई वा तीन महिनाको त्यो प्रयोग गर्नेछन्। आफ्नो जनताको सुखर कल्याणमा चासो राख्ने नेताहरूले यदि त्यहाँ छन् भने आफ्नो व्यक्तिगत उदाहरणद्वारा सम्पूर्ण मानवजातिको समृद्धिको लागि मार्ग प्रशस्त गर्नुपर्छ। यो मानवताको लागि तिनीहरूको सबैभन्दा उपयोगी र सम्मानजनक सेवा हुनेछ।

पकाएको खाने कुरा अप्राकृतिक र अप्राकृतिक कहो भन्नु अति रञ्जन होइन कृत्रिम पदार्थहरू हाम्रो विशेष कोशिकाहरूको लागि पोषणको आन्न प्रदान गर्दैन । यसबाहेक तिनीहरूलाई उपलब्ध गराउनको लागि गरिएको खर्च र समस्या व्यर्थ अपव्यय मात्र होइन तर तिनीहरू मानिसका अंगहरू र वास्तवमा मानिस आफैंको पूर्ण विनाशको माध्यम हुन्। कच्चा खानाको पहिलो केही महिनामा प्राप्त अनुभवले यी कथनहरूको सत्यता सबैलाई स्पष्ट रूपमा देखाउनेछ। यो प्रश्नमा केहि समयको लागी सोच्न लायक छ।

पछिल्ला केही वर्षहरूमा धेरै जानकारीहरू छन् काँचो खाना बाट प्राप्त सफलताहरूमा पृथ्वीको कुना कुनाबाट प्राप्त भएको छ। यस जानकारीले देखाउँछ कि विश्वभर हजारौं विश्वासयोग्य कच्चा खानेहरू छरिएका छन्, जसमध्ये धेरैले गम्भीर रोगहरूनिको भइसकेका छन् र अहिले सबैभन्दा आनन्दित जीवन बिताइरहेका छन्। यी मानिसहरू न विज्ञ छन् न वैज्ञानिक तिनीहरू केवल शिक्षित र सुसंस्कृत पुरुषहरू हुन् जसले आफ्नै अन्तर्दृष्टि र निर्णयले कच्चा खानेका सिद्धान्तहरू बुझ्न सक्षम भएका छन् र आवश्यक निर्णय गर्ने साहस गरेका छन्।

दुर्भाग्यवश मेरा प्रकाशनहरूको प्रसारले धेरै गम्भीर कठिनाइहरूको सामना गरेको छ जहाँ रछ संसारभर लाखौं निःशुल्क पुस्तकहरू वितरण गर्नु एक व्यक्तिको शक्ति भन्दा बाहिरको कुरा हो। मैले इङ्गल्याण्ड र अमेरिकाका धेरै प्रकाशकहरूलाई उनीहरूको देशमा मेरो पहिलो अंग्रेजी पुस्तक पुनः प्रकाशित गर्न निमन्त्रणा दिएर आवेदन दिएँ। तिनीहरू सबैले पुस्तक चाखलाग्दो र उपयोगी भएको स्वीकार गरे तर यो उनीहरूको प्रकाशनको दायरा भित्र नपरेकोमा खेद व्यक्त गरे। यो एक कदम बुझ्न योग्य थियो किनभने यसको प्रकाशनले तिनीहरूका अन्य सबै आहारसम्बन्धी पुस्तकहरूको अन्त्य हुने संकेत दिने थियो किनकि कच्चा खाने कुराका सिद्धान्तहरूसँग परिचित कोही पनि हुनेछैन ।

त न ीहरूलाई थोरै ध ्यान द ए । अनेक जन ताले अफ्न ो स्वार्थभन ्दा माथ हेर्न सक्दैन न ्
।

म यसद्वारा सं सारभरका सबै समाज परोपकारी सं स्थाहरू दयालु परोपकारी र सार्वजन कउ त्साही मान वीयतावादीहरूलाई उ न ीहरूको दयालु सहयोगको लाग अपील गर्दछु। उ हाँ हरूले मलाई मेरो प्रकाशन हरूको प्रसारमा सक्दो सहयोग द न ुहोस्। त न ीहरूले मेरो पुस्तकहरूको बीस पचास वा सय प्रत हरू अर्डर गर्न सक्छन ् र त न ीहरूलाई बेचेर वा स त्तैमा द ए र त न ीहरूको अफ्न ै व वेकमा व तरण गर्न सक्छन ्। प्रत्येक पुस्तकले जीवन बचाउ न सक्छ गम्भीर रोगबाट पीड त व्यक्त हरूलाई न को पार्न सक्छ वा बच्चाहरूको लाग सुखद भव ष्यको सम्भावन ा खोल्छ। अह लेको समयमा योभन ्दा ठूलो मान वीय मूल्यको कुन ै गत व ध छैन ।

यद मैले १ वर्षअघ यस्तो पुस्तकको फाइदा पाए को भए अहा मेरा दुई जन ा प्र य बच्चाहरु जीव त हुन ेछन ्। अर्कोतर्फ १० वर्षअघ मेरो मन प्रबुद्ध न भए को भए म आफैँ पन अह ले बाँ च्न े थ ए न ।
सं सारका सबै मान सहरू यस क्षणमा उ स्तै अवस्थामा छन ् र उ न ीहरूलाई हाम्रो सहयोगको खाँ चो छ। यसलाई सकेसम्म चाँ डो पोषणको सही स द्ध ान ्तसं ग पर च त गर्न आवश्यक छ।

अहा मैले अफ्न ै आँखाले देखेको छु क क्त पय न कायहरूले पर ष्कृत पीठो च न ी सुकेको दूध र सं रक्ष त मासु गर बहरूलाई व तरण गर्न ठूलो रकम खर्च गर्छन ्। यस्ता अप्राकृत कर अत्यन ्तै ब ग्र ए को खद्यवस्तु मान सहरूलाई व तरण गरेर त न ीहरूले अ जान मा न ै सबैभन ्दा घोर पाप गर्छन ् र प्रकृत को न यमको उ ल्लं घन गर्छन ्। ती अभागी मान सहरूको आँखा खोलेर कच्चा शाकाहारी बन ्न स काए को भए त न ीहरूले सबैभन ्दा पुण्य कार्य गर रहेका हुन ेछन ्।

सबै खद्य दुर्व्यसन ीहरूको लाग कालो सेतो र सेतो कालो हो। ए कसमय थ यो जब यो सोच न ्थ्यो क पृथ्वी स्थ र छ जबक सूर्य र ताराहरू यसको वर पर घुम्छन ्। यद कसैले व पर त व श्वास व्यक्त गर्‍यो भन े उ सलाई अदूरदर्शी मान सहरूले पागलको रूपमा लगे क न भन े त न ीहरूको अफ्न ै आँखामा पृथ्वी अफ्न ो ठाउ ँ मा स्थ र थ यो जबक सूर्य आकाशमा घुमेको थ यो।

ठ्याक्कै अत्यही मान स क्ता व्याप्त छ। मान सले अफ्न ो शरीरमा स्पष्ट रूपमा महसुस गर्छक काक्डीले उ सलाई हान गर्छ जबक दोब्बर पकाए को सेतो रोटी र पाल श गर ए को भात सज लै पचाउ न पेट को कार्य न यमन । तर उ सले बु ्दैन क वास्तवमा यो ध`रै रोटी र भातको प्रयोग हो जुन उ सको पेटको कमजोरीको वास्तव ककारण हो वास्तवमा काक्डी त्यो खद्य पदार्थ हो जसले उ सलाई लामो समयसम्म न को पार्छ।

अ सबै मान व जात व श्वस्त छक ए कव्यक्त ले खए पछ ए क भोकलाग्दा केही प्लेट पोषक खन । उ सले अफ्न ो शरीरको न यम त आश्यक्ताहरू पूरा गर्छ। तर मान सको सामान ्य कोश काहरूले ती मरेका र कृत्र म पदार्थहरूबाट ए कदान । पन खन पाउ ँदैन न ्र पेट भर ए र पन भोकैरहन ्छभन ्न` कुरा मान सहरूलाई थाहा हुँ दैन ।

अ सबै मान व जात व श्वस्त छन ्क स्वस्थ जीवन ब ताउ न को लाग अ ुसन ्ध ान प्रयोगशालाहरूमा प्राप्त प्रोटीन भ टाम न र खन जहरूको पोषण मूल्यहरूको व भ न ्न वैज् ान कगणन ाहरूद्वारा न र्देश त हुन ुपर्छ। त न ीहरूले बु ्दैन न ्क अध कां श गणन ाहरू वास्तवमा पूर्ण रूपमा गलत र वास्तव कच त्रको हान कारकप्रत न ध त्व हुन ्।

अकोही ब रामी पर्दा अफूसँ ग भए को सबै कुरामा व श्वस्त हुन ्छ अफूलाई न को पार्न को लाग औषध भन न` व शेष व ष खेज्न ु हो। त्यसैले उ सले तुरुन ्तै त्यो अचम्मको काम गर्न` पदार्थको खेजी गर्न थाल्छ। तर उ सलाई थाहा छैन क औषध उ पचार यो पकाउ न` युगको जादू हो र कुन ै पन व षले कह ल्यै उ पयोगी कार्य गर्न सक्षम हुन`छैन । न त उ सलाई थाहा छक सबै रोगहरू दुई कारणले मात्र हुन ्छन ् प्राकृत कपोषणको अभावमा सामान ्य कोश काहरूको न रन ्तर भोकमरी र अप्राकृत क पकाए को खद्य पदार्थ र अ ्य व षाक्त पदार्थहरूको हान कारकप्रभाव कुन ै तेस्रो कारण छैन । त्यसकारण सबै रोगहरूबाट अफूलाई ए कपटक्को लाग मुक्त गर्न` ए उ टै बुद्ध मान ी उ पाय छ। हामीले अप्राकृत कखद्यपदार्थ र औषध हरूबाट पूर्णतया त्याग्न ु पर्छ र प्राकृत कपोषण कच्चा शाकाहारी द्वारा मात्र हाम्रो कोश काहरूको आश्यक्ताहरू पूरा गर्न ुपर्छ।

सामान ्यतया रोग न को पार्न` माध ्यम मान न` औषध हरू वास्तवमा रोगको कारकहुन ्। सामान ्यतया यो

स ं थेट कपदार्थमा वा व्यक्त गत पोषणमा कुन ै पन उ पचारात्मकगुणहरू खेज्न ु ए क भयान कर दुखद ग ल्ती हो। तैपन शताब्दीयौं देख मान वजात ले ग रेको यही ग ल्ती हो। यस सं सारमा कुन ै पन उ पचारात्मकपदार्थहरू छैन न ् त्यहाँ रोग न म्त्याउ न े व शेष कारकहरू मात्र छन ् जसलाई हटाउ न ाले सबै रोगहरू स्वतः उ न ्मूलन हुन े छन ्। ती कारकहरू पकाए को खन ा र व षहरू हुन ् जसलाई ग लत न ाम द इन ्छ।

अहिलेको मान सलाई आफ्न ो सभ्यतामा ध ेरै ग र्व छ तर उ न ी वास्तवमै सभ्य हुन बाट टाढा छन ्। वास्तव कसभ्यतालाई प्राव ध कप्रग त ले मात्र होइन व्यक्त को मन र आत्माको आमान दुर्गुण र लतको व जय र अ ्ध व श्वासबाट मान व बुद्ध को मुक्त बाट मापन ग र्न ुपर्छ। खन ाको असामान ्य इच्छा पूरा ग र्न आजको मान सले ० प्रत शत शुद्ध प्राकृत कखद्यवस्तुलाई आगोमा जलाए र कृत म रुपमा रोग सृजन ा ग री आफ्न ो व न ाश आफै ग र्छ। आफ्न ो व्यक्त ग त स्वार्थ र घमण्ड पूरा ग र्न का लाग राष्ट्रका शासकहरूले व श्वका जन ताबीच घृणा र शत्रुताको बीउ छर्छन ् र ए कअर्काको न रसं हार ग र्छन ्।

व ज् ान का प्रत न ध हरूले पन दया र मान वताका सबै भावन ाहरूलाई खरेज ग र्दै आफ्न ो क्षुद्र स्वार्थलाई आाड बढाउ न व ज् ान को पव त्र न ामलाई बेइमान पूर्वक दुरुपयोग ग र्छन ् र त्यसो ग र्दा उ न ीहरूले जन तालाई अत्यन ्त न र्दयी रूपमा लुट्छन ्।

अज् ान ता र पछौटेपन को सबैभन ्दा उ ल्लेखन ीय प्रमाण मध ्ये ए क आजको सभ्य मान सको क्यान ्सरको प्रश्न मा उ न को दृष्ट कोण हो। वर्षौं देख उ सले केह व श ष्ट रासायन कपदार्थहरूमा यस्तो ग म्भीर व पत्त को कारण र उ पचारको खेजी ग र रहेको छ र उ सले अ ै पन त्यो मूर्ख खेज जारी राखेको छ।

यस सम्बन ्ध मा मैले चार वर्षअघ व श्वका ध ेरै अध कारीहरूलाई मेरो अकाट्य प्रमाणहरू प्रस्तुत ग रेको थ ए ँ। अहि म ती प्रमाणहरू पुन पेश ग र्दछु थप व स्तृत र व स्तार त फारममा ध ेरै ठोस उ दाहरणहरूद्वारा च त्र त। स्वास्थ्य मन ्त्रालय र अ ्य ज म्मेवार न काय क न यसरी बेवास्ता र उ दासीन छन ् क न मान सहरूले प्राकृत कखद्य पदार्थहरूको डरलाग्दो व न ाश जारी राख्छन ् क न ग र्छन ्

ूटा भ टाम न र व श ष्ट आहारहरूको व रोध ाभासी र हान कारकस फार सहरूले आफ्न ा पुस्तकहरू पत्रपत्र काहरू र पत्र काहरू भर रहन`
कहाँ छ मान ्छेको व वेकर परोपकार कहाँ छ कथ त सभ्यता

सभ्यताको बारेमा न रन ्तर प्रवचन गर्न`हरूले यो प्रमाण त गरून ्त न ीहरू आफैं प्रकृत को सबैभन ्दा प्राथम कन यमहरू बु ्न र मान वजात लाई सबै रोगहरूबाट मुक्त गर्न जीवन को अपेक्षा दोब्बर गर्न जीवन स्तरलाई तीन गुणा वा चौगुन ा बन ाउ न ुको अर्थ केहो भन`र बु ्न पर्याप्त सभ्य छन ्।

यस सम्बन ्ध मा अरूको अध कारको सबैभन ्दा स्पष्ट दुरुपयोगको दुर्भाग्यपूर्ण उ दाहरण दुई वर्ष पह ले टाढाको लस ए न ्जलसबाट आयो। मेरो पह लो अङ्ग्रेजी पुस्तक पढेपछ क्याल फोर्न याको ए उ टी मह ला श्रीमती ए च. बुलबेकले पूर्ण काँच्चा खन` आहार अपन ाउ न ुहुन ्छ।

व चारको मान वीय पक्षबाट आकर्ष त भए र उ न ले पुस्तकको प्रत हरू अर्डर गर्छ न ्र आफ्न ा साथीहरू र सम्बन ्ध हरू बीच राम्रो सन ्देश फैलाउ न` न र्णय गर्छ न ्। यसै बीचमा जोन मार्ट न रेन`केन ामको व्यक्त ले लस ए न ्जलसको लेट्स लाइभ म्यागज न मा काँच्चा खन ाको उ पयोगी गुणहरूमा लेखलेखेको थाहा पाए पछ उ न ले उ सलाई ए उ टा पत्र सम्बोध न गर न ्र उ न को उ पचार व ध को व वरण द न ्छ न ्। र उ न को र उ न को श्रीमान ्दुवैको पछ को र कभरी उ न ीहरूलाई भए को हरेकरोगबाट।

मेरा पुस्तकहरू पढेपछ सं सारभरका ध`रै ब रामीहरूले काँचो खन`कुरा अपन ाए का छन ्र फलस्वरूप त न ीहरू सामान ्य टाउ को दुखइ र पेटको व कारदेख ल ए र हृदय रोग र क्यान ्सरसम्मका गम्भीर रोगहरूबाट न को भए का छन ्। व रामीहरू जसले वर्षौं देख सबैभन ्दा उ च्चदक्षता प्राप्त व शेषज् हरू को सल्लाहबाट कुन ै लाभ प्राप्त गरेका थ ए न न ् र जसमध ्ये ध`रैलाई न राशाजन कअवस्थामा अस्पतालबाट ड स्चार्जगर ए को थ यो केही मह न ामै आफ्न ो स्वास्थ्य पुन : प्राप्त गरेका छन ्र अब उ न ीहरू सक्षम छन ्। सक्र य जीवन का सबै आश षहरूको आ न ्द ल न ुहोस्।

पकाए को खन`कुरा र अ ्य व षाक्त पदार्थको पर त्याग गर्न` व्यक्त सबै रोगहरूबाट मुक्त हुन ्छर रोगहरूको न रन ्तर श्रापबाट मुक्त स्वास्थ्य र जोसको हर यो उ मेरको आशा गर्न सक्छ। यस पुस्तकको अर्को भागमा पाठकले फेला पार्न ुहुन`छ

मैले आफ्ना अनुभवहरू वर्णन गरेर अरूलाई मद्दत गर्न उत्सुकपूर्व ब रामीहरूबाट दैन कप्राप्त गर्न असंख्य पत्रहरूको चयन । यही भावना मा श्रीमती बुल्बेकले श्री रेनेकेलाई पत्र लेख्ने न र्णय गर न ्।

त्यो सज्जन ले मेरो आफ्नै क ताबमा मेरो अध कारलाई बेवास्ता गर्छ शब्दको प्रत ल प बन ाउँछ मेरो पुस्तकको कभरमा द इए को छवटा अध कतम मध्ये प्रत्येकशब्दको लाग त न ीहरूलाई फेब्रुअरी र अप्र ल मा Let s Live को अं कहरूमा सम्म ल त गर्दछ। पत्र का कच्चा फूडहरूमा साहस क शीर्षकको लेखको भागको रूपमा त्यसपछ उ सले $ को मूल्यमा थप जान कारी बेच्न प्रस्ताव गर्दछ। तर सबैभन्दा चाखलाग्दो कुरा यो तथ्य हो क पत्र काका सम्पादकहरूले पर चयात्मकन ोटमा ती सामग्रीहरू लेखको लेखकको हो भनेर पुष्ट गर्छन् मान सहरूले बाँचौं जस्तो प्रकाशन पढ्नुहुँदैन ।

पत्र का जो कृत्र म भ टाम न र अाहारजन्य तयारीहरूको व ज्ञापन मा बाँच्दछ।

अहि ले ए कदशकभन्दा बढी भइसक्यो सामाज कजीवन त्यागेको छु र हरेकसुख सुखबाट ब ्च त छु। म मेरो पर वार र मेरो आवश्यकताको सन्दर्भमा अत्यन्तै म तव्ययी भए को छु तर मैले आफ्नो सबै बचत अध्ययन र पुस्तकप्रकाशन मा खर्च गर्न ए कक्षणको लाग पन ह चक चाए को छैन जसको प्रत हरू मैले पह ले नै वैज्ञान कसं स्थाहरूलाई न : शुल्कव तरण गर सकेको छु। र पृथ्वीका सबै कुन ाहरूमा व्यक्त हरू। सारा सं सारलाई सुखी र प्राकृत कजीवन को साँचो बाटो देखाउन को लाग मैले यी त्यागहरू गरेको छु र पैसाको लाग यस्तो सल्लाह बेचेको व रुद्ध मैले मेरो हृदय र आत्माले व रोध गरेको छु।

तर अब श्री JM Reinecke मेरो व चार र मेरो maxims को आकर्षकप्रयोग गर्दै मान सहरूलाई कसरी खाने भनेर देखाउन $ डलरको शुल्कमाग्छन्। प्राकृत कखाद्य पदार्थ यो वास्तवमा प्रश्न को सबैभन्दा व चल त पक्ष हो।

यहाँ श्री Reinecke को दुई लेखहरु को अर्कहरु छन्

लाइभ गरौं

फेब्रुअरी

जोन मार्ट न रेइनेकद्वारा कच्चा खान ाहरूमा साहस ककार्यहरू

अमेर की फल उत्पत्त कर्ता र अन्वेषक

लेखकहरूको वर्तमान शृङ्खलामा लेखकले आफ्न ा व चारहरू राख्छन्
व्यक्त गत प्रयोगहरूमा आधा र त साथै ध ेरै मौसमका मान सहरूको बीचमा रहँदा र
अध्ययन गर्दा उहाँका ध ेरै अन ुभवहरू
त न ीहरूको आहार कच्चा खन ा र स्वास्थ्य द न े फलफूल। ए ड।

कच्चा खन ा मात्र मान सले ल न े पोषण हुन ुपर्छ। पकाए को खन ेकुरा खन ु ए क अप्राकृत कबान ी हो जसलाई यद पूरण स्वास्थ्य प्राप्त गर्न हो भन े यस सं सारबाट हटाउ न ै पर्छ। मान व पोषणमा जीव त कोश काहरू मात्र समावेश हुन ुपर्छ क न भन े पकाए को खन ा सबै मान व रोगहरूको मुख्य कारण हो। काँचो खन ा खन ुले मान सलाई सबै रोगबाट मुक्त गराउ ँछ र मान व जीवन को आध १४० वर्ष वा सोभन ्दा बढी हुन ्छ।

न वजात बच्चालाई पकाए को खन ामा बान ी बसाल्न ु सबैभन ्दा न राम्रो अपराध हो क न भन े यो तब हुन ्छ जब उ सको सबै समस्याहरू सुरु हुन ्छ मेरो कच्चाखन े पह लो सं स्करणको आवरण हेर्न ुहोस् । जीवव ज् ा न ीहरूले प्रमाण त गर्न ुपर्छ क प्रकृत ले हामीलाई खन ा पकाए को अवस्थामा न देखए र गल्ती गरेको छ। पह लो सं स्करण पृष्ठ ३२ । साध ारण बच्चाले पकाए को खन ेकुराको स्वादलाई घृणा गर्छ जुन पकाए को खन ेकुराको दुर्व्यसन ीलाई मात्रै मन पर्न े देख न ्छ जसरी लागूपदार्थको दुर्व्यसन ीलाई आफ्न म मन पर्छ। पह लो सं स्करण पृष्ठ ३३ । भान ्साको आगोले राम्रो कच्चा खन ाको ० प्रत शत मूल्य जलेर न ष्ट गर्छ। मेरो पह लो सं स्करणको आवरण ।

अप्र ल

प्रारम्भ कदृष्ट मा असम्भव देख न ्छ क हामी प्राकृत ककच्चा खन ा खाए र मात्र लगभग कुन ै पन रोगबाट मुक्त हुन सक्छौं । तर तथ्य यो हो क अव श्वसन ीय सज लै ए कस द्ध वास्तव कता बन ्छ... पह लो सं स्करण पृष्ठ ।

मान सहरूलाई प्रोत्साह त गर्न ु जीवव ज् ा न ी र डाक्टरहरूको कर्तव्य हुन ुपर्छ प्राकृत कचीजहरू खन े पोषकतत्वहरूलाई खद्य पदार्थहरूबाट अलग न गर्न ुहोस् तर जह ले पन त न ीहरूलाई प्राकृत करूपमा सन ्तुल त अन ुपातमा र त न ीहरूको जीवन कच्चा अवस्थामा सकेसम्म पूरण रूपमा खन ुहोस्। डाक्टर र जीवव ज् ा न ीहरूले व च्छेदको उ पयोग ताको बारेमा कह ल्यै कुरा गर्न ु हुँदैन

व्यक्त गत पोषकतत्वहरू तर पूर्ण कच्चा खन ाहरूको अर हार्यतालाई जोड द न ुपर्छ।

संक्ष प्त सारां श

सामान ्यतया पोषणको सम्पूर्ण व ज् ान लाई दुई मुख्य ब न ्दुहरूमा संक्षेप गर्न सक न ्छ र सम्पूर्ण मान वजात को च न ्ताको व षय बन ाउ न सक न ्छ

. मान व पोषण पूर्ण रूपमा जीव त कच्चा कोश काहरू समावेश हुन ुपर्छ।
जीव त कोश काहरू म लेर बन ेका ती खद्य पदार्थहरूमा मात्र मान व शरीरको मागहरू पूरा गर्न आवश्यक सबै गुणहरू हुन ्छन ्।

. प्रकृत मा सामान ्य र छन ोट दुवै प्रकारका तरकारीहरू छन ्।
सबैभन ्दा उ त्तम र उ च्च पौष्ट कतरकारी न कायहरू फलफूल हर यो तरकारी न ट अम ाज र जराहरूको राम्रो क स्महरू हुन ्।

छोटकरीमा भन ्न ुपर्दा मान सले पूर्ण रूपमा काँचो खन ेकुरा खाँदा पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त हुन ्छ। उ सले पकाए को खन ा खन े हदसम्म ब रामी छ र उ सको मृत्यु हुन ्छ जब उ सले यस्तो आहारमा मात्र रहन ्छ। पह लो संस्करण पृष्ठ ।

पत्र काको सम्पादकद्वारा समापन न ोट

कर्तव्यको दबाबका कारण यो सम्भव न हुन े श्री.
पत्रहरूको जवाफ द न Reinecke। $ प्राप्त गरेपछ उ सले तपाईं लाई आफ्न ो दैन ककच्चा खन ाको मेन ुगाइड र संयुक्त राज्य अमेर का र ट्रप क्सका लाग पूर्ण न र्देशन हरू पठाउ न ेछ। यी क ताबी रूपमा छैन न ्।
पठाउ न ुहोस्... ए ड।

हामीले बारम्बार यो तथ्यलाई जोड द ए का छौं क सबै फलफूल तरकारीहरू र न टहरू उ च्च गुणस्तरका उ त्तम खद्य पदार्थहरू हुन ् लगभग समान पौष्ट कगुणहरूका साथ। तसर्थ सबै मेन ुगाइडहरू र कच्चा पोषणका लाग रेस पीहरू कुन ै पन वैज् ान कवा पोषण मूल्यबाट रह त छन ्। सबैभन ्दा अज् ान ी व्यक्त ले पन आफ्न ो भोकर स्वादको भावन ाको न र्देशन द्वारा न र्देश त आफ्न ै आहार कार्यक्रम बन ाउ न सक्छ।

म्यागज न को फेब्रुअरी अं कप्राप्त गरेपछ मैले सम्पादकश्री केकेथोमसलाई ए उ टा पत्र लेखें व श्वास गर्दै क उ हाँ भव ष्यमा मेरो अध कारको रक्षा गर्न खुसी हुन ुहुन ्छ

अप्र ल

श्री केके थॉमस ११३३ N. भर्मन ्ट ए वेन ्यू लस ए न ्जलस क्याल फोर्न या।

प्र य महोदय

यो अनुम्मको साथ थ यो क मैले फेब्रुअरी न म्बर लेट्स लाइभ मा श्री जोन मार्ट न रेइन ेक्को ए ड्भेन ्चर्स इन रॉ फूड्स शीर्षकको लेखपढें जहाँ लेखकले मेरो पुस्तकको कभरमा शब्दको लाग शब्दको न क्कल गरेको छ कच्चाखन र त न ीहरूलाई अफ्नै सामग्रीको रूपमा प्रत न ध त्व गरेको छ। कृपया तपाईं को अर्को अं कमा यो गलतफहमी सच्याउ न ुहोस् र भव ष्यमा यस्तै घटन ाहरू रोक्न को लाग कृपया कदम चाल्न ुहोस्।

अर्शवीर तेर होभान ेस यन

दुर्भाग्यवश कर ब ए कमह न ा पछ मैले न म्न असन ्तोषजन कजवाफ प्राप्त गरें जसमा श्रीलाई सेतो ध ुन का लाग हरेकप्रयास गर ए को थ यो। Reinecke को साह त्य कबेइमान ी

मई

अर्शवीर तेरहोभान ेस यन काखए भ न ्यू पेशान स्ट्रीट तेहरान पर्स या।

प्र य महोदय

तपाई को अप्र ल २१ को पत्रको सम्बन ्ध मा हामीले श्री जोन मार्ट न लाई लेख्यौं ए कस्पष्टीकरण को लागी Reinecke र यो उ हाँ ले हामीलाई सल्लाह द ए को छ

मैले मेरो लेखको फेब्रुअरी क स्ता जाँ च गरेको छु र मैले श्री टेर होभान ेस यन को अन्तर्श वाक्यको कुनै पन भागको लाग शब्दको लाग शब्द प्रत ल प गरेको छैन । कच्चा खन ेकुराहरूमा मेरा सबै कथन हरू मेरो अफ्नै व चार र शब्दहरू हुन ्जुन वर्षको सं च त अन ुभव र अध ्ययन बाट सं कलन गर ए को हो। यद मैले उ हाँ सँ ग म ल्दोजुल्दो कुनै कथन गरेको छु भन े यो व शुद्ध सं योग हो न यतवश होइन ।

मलाई लाग्छक मसँ ग देशमा कच्चा खन ा पुस्तकहरूको सबैभन ्दा पूर्ण सं ग्रह छ र ती मध ्ये मैले उ न को सान ो पुस्त काको प्रत ल प भेटटाए ँ ।

यद मैले यसको प्रत ल प गरेको भए म उहाँ लाई क्रेड ट द न ेथ ए ँ। मलाई याद छक उ न को पुस्त का मलाई ए कवर्ष पह ले ए कसाथीले द ए को थ यो। र मैले श्री टेर होभान ेस यन लाई $ पठाए ँ र उहाँ लाई मेरा साथीहरूका लाग केही थप पुस्त काहरू पठाउ न को लाग । त्यो कर ब ए कमह न ाअघ को कुरा हो। आज सम्म मैले श्री टेर होभान ेस यन वा पैसा सुन ेको छैन । यद उ सले मलाई आफ्न ो पुस्त काहरू पठाउ न चाहँ दैन भन े उ सले मेरो पैसा फ र्ता गर्न ुपर्छ क न क मेरो मतलब केवल श ष्टाचार र काँ चो खन ाको फाइदा फैलाउ न े राम्रो हो जसले वर्ष पह ले मेरो जीवन बचाए को थ यो।

हस्ताक्षर त जोन मार्ट न रेन ेके पर स्थ त मा र भ त्र
श्री रेन ेकेको भन ाइलाई हेरेर उ हाँ ले तपाइँ को पुस्तक कच्चा खन े को आवरणमा आदर्श वाक्यहरू उ पयुक्त न गर्न ु भए को थ यो हामीले कुनै
LET S LIVE पत्र कामा सुध ार।

हस्ताक्षर गर ए को KAY THOMAS सम्पादकप्रकाशक।

यी सरासर तर्कहरूको जवाफमा मैले न म्न पत्र पठाए ँ

मई

श्री केथॉमस सम्पादकप्रकाशक। प्र य महोदय

मैले अप्र ल को मेरो पत्रको मे को तपाईं को जवाफलाई सन ्तोषजनक ठान न भन ेर सूच त गर्न म क्षमाप्रार्थी छु।

म तपाईं को पत्र कालाई श्री रेन ेकेले मेरो व चार र आदर्श वाक्यहरूको दुरुपयोगको लाग ज म्मेवार ठान ्छु र सन ्तुष्ट को माग गर्न े अध कार सुरक्ष त गर्दछु।

तपाईं श्री Reinecke द्वारा अभ्यास गर ए को सार्वजन क छललाई जायजठहराउ न े प्रयास गर्न ुहोस् जसले पाँ च ड लर प्रत टुक्रामा मेरो व चार बेच्न जारी छ। मेरो अभ यान मुख्यतया यस्ता लुटपाटमा केन ्द्र त छ।

$. को सन ्दर्भमा जसलाई श्री रेन ेकेले आफूले पठाए को दाबी गर्छन ् मलाई क ताबको अर्डर द ए र उ हाँ बाट न पैसा न पत्र प्राप्त भए कोमा म दुः खी छु।

ATERHOV

यो पत्राचार समाप्त भए को थ यो जब श्रीमती बुल्बेकपर्याप्त दयालु थ ए जसले मलाई लेट्स लाइभ पत्र काको अ्र ल न म्बर पठाए जसमा माथ देखइए को छ त्यहाँ साह त्य कबेइमान ीका अ ज्वलन ्त उ दाहरणहरू छन ्। मेरो लेख र श्री रेन ेकेका लेखहरू बीचको समान ताहरू सं योग हो वा जान ाजान ी हो क भन ेर न र्णय गर्न म पाठकलाई छोड्छु।

सम्पादकले आफ्न ो काँ ध बाट ज म्मेवारी पन ्छाउ न सक्दैन क न भन े उ हाँ मेरो पुस्तकसँ ग पूर्णतया पर च त हुन ्हुन ्थ्यो जुन ध ेरै मह न ा अघ उ हाँ को पत्र काम समीक्षा भइसकेको थ यो जबक श्री. Reinecke ले न राध ार बहान ा र क्लुमन ीले मात्र माम लालाई खराब बन ाउ ँ छ। उ सले मलाई पठाए को दाबी गरेको दश डलरको अ्रासं ग कप्रश्न को रूपमा म बैं कको न ाम वा कुन माध ्यमबाट उ न ले मलाई पैसा पठाए को कथ त रूपमा जान ्न माग गर्दछु जसको बारेमा मलाई कुन ै जान कारी छैन ।

व श ष्ट आहारको सबै स फार सहरू पूर्ण रूपमा सफा गर न ुपर्छ पृथ्वीको अ ुहारबाट टाढा। मान सजात ले स्पष्ट रूपमा बु न ुपर्छक पकाए को खन ाले कुन ै पन प्रकारको पोषण प्रदान गर्दैन र त्यो मान स मां साहारी होइन । यसबाहेक प्रत्येकव्यक्त ले आफूलाई मन पर्न े र जुन सुकैरूपमा उ हाँ को इच्छा अ ुसार खन द न ुहोस्। यो पूर्णतया व्यक्त गत स्वादको कुरा हो।

हाम्रा डायट श यन हरू ले रेस पीहरू र मेन ुहरूको लामो सूची भए का मान सहरूको द मागलाई यत भ्रम त पारेका छन ्क ध ेरै मान सहरूलाई लाग्छक म पन व ज् हरू को भ्रातृत्वमा पर्छुर त्यसैले त न ीहरू प्रायः मलाई उ पभोगको कार्यक्रम सोध ्न लेख्छन ्। प्राकृत कखन ा। यहाँ म ती सबैलाई सामूह कजवाफ द न े मौका ल न चाहन ्छु।

आदेख त्यहाँ कुन ै व शेष आहार कार्यक्रम हुन ु हुँ दैन कसैको लाग स फार स वा ताल का। मान सले आफूले चाहेको जस्तोसुकै खन ेकुरा खन ु पर्छ जत बेला र उ सको भोकले माग गरे अ ुसार कम लादेख हात्तीसम्मका अ ्य जीवजन ्तुहरू तर प्रायः सज लैसँ ग म ल्न े सामग्रीबाटै सन ्तुष्ट हुन ुपर्दछ। त न ीहरूलाई उ पलब्ध क्लोभर घाँ स तुलन ा गर्न ुहोस्

पहाडका ाडीहरू रूखका पातहरू र मरुभूम का काँ डाहरू अ न्न न ट तरकारी र फलफूलहरू।

काँ चो खन ेले द न मा ए कपटकवा द न मा दस पटकखन सक्छ उ सले खुवाउ न सक्छ ए कप्रकारको फल वा सय प्रकारको। स्वास्थ्यको दृष्ट कोणले यसले कुनै फरकपार्दैन क न भन े प्रत्येकव्यक्त गत काँ चो तरकारी अलग अलग खन ेकुराले आफैं मा पूर्ण पोषण प्रदान गर्दछ। काँ चो खन ेलाई वैज् ान क वा आहारसम्बन ्ध ी स फार सहरूको सूचीबाट होइन तर उ सको भोकर तालुको मागद्वारा न र्देश त हुन ुपर्छ जुन प्राकृत क पोषणको छन ोटमा सधैं उ सको अ ग मार्गदर्शकहुन ेछ। सबैभन ्दा पक्का सुरक्ष त र सज लो उ पाय भन ेको हाम्रो खन ालाई प्रकृत ले तयार पारेको राज्यमा दाँ तमुन कुचेर उ पभोग गर्न ु हो। तर यद कसैसँ ग सलाद र अ न ्य म श्र त पर कार पकाउ न े समय र फुर्सद छ भन े उ सले खन ुपर्छ।

तयारी पछ तुरुन ्तै अ न ्यथा समय को साथ मान ्छेखद्य पदार्थ को न याँ पतन त र ध केल न ्छ।

व्यक्त हरूले आ व्यक्त गत रोगहरूको ए ट योलोजी न दान उ पचार औषध भ टाम न खन ज प्रोट न हाइड्रोथेरापी इलेक्ट्रोथेरापी र अ न ्य समान व षयहरूसँ ग सम्बन ्ध त पुस्तकहरू पढ्न ु हुँ दैन क न क सबै रोगहरू ए उ टै कारणबाट उ त्पन ्न हुन ्छन ्र उ पचारको ए कसा ा व ध छ।

ध ेरै शाकाहारीहरू र मां साहारीहरू पन जसले उ पभोग गर्न े प्रयास गर्छन ् सामान ्य भन ्दा अल बढी फलफूलले आफूलाई कच्चा खन े मान ्छेठान ्न े ध ारणा राख्छन ्। मह न ामा ए कपटकपकाए को खन ा पन खए मा कसैले पन आफूलाई काँ चो खन ेकुरा मान ्न सक्दैन क न क यसरी उ सले कह ल्यै पन रोगबाट पूर्ण रूपमा मुक्त हुन सक्दैन । यो क न भन े काँ चो खन े प्रारम्भ कचरणहरूमा न श्च त सं ख्यामा रोगग्रस्त कोश काहरू सुप्तावस्थामा पर्न सक्छन ्र लामो समयसम्म त्यस अवस्थामा आफ्न ो अस्त त्व लम्ब्याउ न सक्छन ्। मह न ामा ए उ टा मात्र पकाए को खन ा त न ीहरूलाई पुन रुत्थान गर्न र त न ीहरूलाई पुन गुणन गर्न े अवसर प्रदान गर्न पर्याप्त हुन सक्छ। काँ चो खन ेले पकाए को खन ाको ए कटुक्रा ल न े ब त्त कै उ सले न श्च त रूपमा ती रोगी कोश काहरूलाई ताजा पोषण प्रदान गर्दछर त न ीहरूलाई न याँ जीवन द न ्छ। फलस्वरूप जब कसैले रोगको प्रकोपबाट पूर्णतया मुक्त हुन सक्दैन उ सले आवश्य गर्न ुपर्छ

ती सामय कउ ल्लङ्घन हरूमा कारण खेज्न ुहोस् र अ ्य कुन ै चौथाई मा। ती पूर्वन र्ध ार तहरूको लाग कुन ै पन औच त्य हुन सक्दैन ।

पूर्ण कच्चा खन ा को ब रूद्ध सबैभन ्दा न राध ार तर्कमध ्ये ए क जुन कह लेकाहीँ केही उ त्तरी देशहरू र व शेष गरी इङ्गल्याण्डबाट मलाई पुग्छ जलवायु पर स्थ त को असमान ता हो। जबसम्म मान सले ए कमुट्ठी काँचो अ ाज भेट्टाउ न सक्छ तबसम्म कुन ै पन देशमा प्राकृत कपौष्ट कतत्वको कमी हुन े प्रश्न उ ठ्दैन । यसबाहेक पकाए को खन ाले मान व शरीरलाई न ्युन तम पोषण प्रदान गर्दैन भन ्न े तथ्यलाई ध ्यान मा राख्दै मान सले अफ्न ो पोषण र जीवन न र्वाह गर्न े व्यवस्था गरेमा व श्वका सबै क्षेत्रहरूमा पर्याप्त मात्रामा खद्यान ्न हरू हुन ुपर्छ। हाम्रो अहारबाट पकाए को खन ालाई हटाए र हामीले हाम्रो पोषणको पौष्ट कमूल्यबाट कुन ै पन कुरालाई कम गर्दैन ौं यसको व परीत हामी अफैलाई व षाक्त र हान कारकसामग्रीबाट मुक्त गर्छौं । यी सत्यहरूको पूर्ण अर्थ त्यो व्यक्त ले मात्र बु ्न सक्छ जसले वर्षौं देख काँचो खन ाको फाइदा उ ठाए को छ। ती सबै वैज् ान क पोष्टुलेटहरू जसद्वारा जीवव ज् ान ीहरूले पकाए को खन ालाई पोषणको रूपमा प्रत न ध त्व गर्न े प्रयास गर्छन ् अध ारहीन अ ुमान हरू र व्यर्थ भ्रमहरू हुन ्।

माम लाहरू खडा हुँदा यो क्षणमा त्यहाँ न श्च त देशहरू छन ् जहाँ मान सहरू खद्यान ्न को अभाव बाट पीड त छन ् र भोकमरीको न रन ्तर खतरामा छन ् जब सं सारमा प्रशस्तता ल्याउ न े लामोप्रतीक्ष त चमत्कार पूरा गर्न अध कार कघोषणा मात्र आवश्यक छ। दुर्भाग्यवश यो सरल र स्पष्ट घोषणा क खन ा पकाए र प्राकृत कखद्य पदार्थहरूलाई हान कारकपदार्थहरूमा रूपान ्तरण गर्दछ कतै देख ँदैन यस तथ्यको बावजुद मा पह ले न ै मैले यो अन र वर्तन ीय सत्यलाई सबै प्रमुखअध कारीहरू र सर्कलको ध ्यान मा ल्याए को छु। सं सार। अमान वता अज् ान ता पूर्वाग्रह अ ्ध व श्वास र घ न लाग्दो लतमा कत्त को गह रो डुबेको छ भन ्न े यो ए उ टा प्रखर सं केत हो । सभ्यता र प्रगत जस्ता शब्दहरू ती व्यक्त हरूमा लागू गर्दा खेक्रो हुन ्छ जसले सबै भन ए को र लेख ए को भए ता पन खन ा पकाउ न ु ए क अप्राकृत कर हान कारककार्य हो भन ेर स्वीकार गर्न अस्वीकार गर्दछ।

त न ीहरू भन ्छन ्क जीवव ज् ान ीहरूले अफ्न ो ज् ान मा अचम्मको प्रगत गरेका छन ्। मलाई लाग्छक उ न ीहरू जत आाड बढ्छन ् त्यत न ै उ न ीहरूले महसुस गर्न ुपर्छ क उ न ीहरूलाई केही थाहा छैन । र जब त न ीहरू च रणमा पुग्छन ् जहाँ त न ीहरू स्वतन ्त्र रूपमा स्वीकार गर्छन ्क प्रकृत को साँ चो ज् ान को व रुद्ध मा त न ीहरूको अफ्न ै ज् ान ए कगल्ती भन ्दा बढी छैन यो वास्तवमा स्वीकार गर्न सक न ्छक त न ीहरूले वास्तवमा केह स केका छन ्।

हामीले १४० वा १ ० वर्षको उ मेरसम्म बाँ चेका अारणीय कुलप ताहरू भेट्न े समकालीन ज् ान र श क्षामा फसेका जीवव ज् ान ीहरूमध ्ये यो होइन । हामी त्यस्ता मान सहरूलाई स काउ न े महान ् केन ्द्रहरूबाट टाढा टाढा प्रकृत को कोखमा भेट्छौं जहाँ त न ीहरू लागूपदार्थ र अप्याध करूपमा पत त खद्य पदार्थहरूबाट हुन े हान बाट अां श करूपमा प्रत रक्षा हुन ्छन ्। त न ीहरूको जीवन कत लामो र स्वस्थ हुन ेछ यद त न ीहरूले अां श कपतन लाई पन जोगाउ न सकेन जुन त न ीहरूको खन ा हालको अध ीन मा छ। मलाई च क त्सा व ज् ान को लगभग हरेकवर्तमान अाध ारणालाई चुन ौती द न े अध कार र साहस द ए को तथ्य यो हो क प्रत शत कच्च ा खन ेकुराले सबै रोगहरूलाई मौल करूपमा र ए कैसाथमा तुरुन ्तै अ ्त्य गर्छ। परीक्षण गर्न ुहोस् र तपाईं व श्वस्त हुन ुहुन ेछ।

म ती सबै मान सहरूलाई हत्यारा र अपराध ी मान ्छुजब म कुन ै काल्पन कबहान ा वा अ ्य ब रामी र अमान ्य प्राकृत कपोषण ताजा तरकारी र फलफूल जो अफ्न ो हराए को स्वास्थ्य पुन र्स्थापन ा को ए कमात्र प्रभावकारी माध ्यम हो न षेध गर्दछ। । त न ीहरूको दुखद अज् ान ता मार्फत ती स केका वैज् ान क्हरू ले ए ट ला वा ह टलरले गरेको भन ्दा ठूलो न रसं हार गर्छन ्। त न ीहरूको मूर्खस फार सहरूद्वारा त न ीहरूले द न द न ै लाखौं मान सहरूलाई कुन ै राहत वा राहत ब न ा मार्छन ्। यस्तै अन्य त अपराध ीहरूमध ्ये औषध पेय पदार्थ सुर्ती पर ष्कृत भुइँ रोटी मासु कन ्फेसन री च न ी च या कफी र यस्ता अ ्य हान कारकउ त्पादन हरूका न र्माता र व तरक्हरू छन ्। यस्ता अप्राकृत क व कृत पदार्थहरू उ त्पादन गर्न े हरेककारखन ाले मान वतालाई अाव क बमभन ्दा बढी हान गर्छ।

म सबै मान वतावादीहरूलाई बोल्न े शब्द र मेरा प्रकाशन हरू मार्फत यी सत्यहरूलाई प्रचार गर्न मद्दत गर्न को लाग उ न ीहरूले गर्न सक्ने अप ल गर्दछु।

ती कच्चा खान ेहरू जो त न ीहरूको रोगबाट न को भइसकेका छन ् उ न ीहरूको र कभरीको व वरण प्रेस र सबै ज म्मेवार अध कारीहरूको न पटान मा राख्न व शेष दाय त्वमा छन ्।

अ न्त्यमा ती भन ाइहरूको सारां श आफ्न ो पत्रपत्र काको स्तम्भमा छाप्न ु र अध कारीहरू क न सुस्त न ष्क्र यतामा लाग रहन ुभए को छ भन ी जान न माग गर्न ु पत्रकारहरूको बाध ्यकारी कर्तव्य हो।

भाग तीन

RAWEATING को उ पलब्ध हरू

ध ेरै पाठकहरूले मलाई काँचो खान े सफलताको बारेमा सोध न पत्र लेख्छन ्। उ हाँ हरूको ज ज्ञ ासालाई सन ्तुष्ट पार्न को लाग म त न ीहरूलाई केही सान ्दर्भ कजान कारी द न पाउ ँदा खुसी छु।

मेरो अध्ययन यन को पह लो खण्डको प्रकाशन को ए कवर्ष पछ मा काम गर्दा मैले फारसीमा छोटो पुस्तकप्रकाश त गरें जसको प्रत हरू मैले व भ न न ्न सं स्थाहरू अध कारीहरू र प्रेसमा न शुल्कव तरण गरें । तेहरान का अखबारहरू र पत्र काहरूले पुस्तकलाई अन ुकूल स्वागत द ए र त न ीहरूमध ्ये ध ेरैले यस सम्बन ्ध मा लामो समीक्षाहरू लेखे।

पुस्तकले अदालतको सर्कलमा पर्याप्त ध ्यान प्राप्त गर्यो। द

महारान ी राजकुमारी शम्स पहलवीका पत अह ले सं स्कृत मन ्त्री महराद पहलबोदले मलाई आफ्न ो न वासमा न मन ्त्रणा गर्न ुभयो र मलाई शाह राजा मोहम्मदरेजा पहलवी को ध ्यान ले मेरो पुस्तकसम्मान त भए को जान कारी द न ुभयो जसले उ हाँ लाई आाड बढाउ न न र्देशन द न ुभए को थ यो। व षयमा सोध पुछ म पहलबोदसँ ग पछ ल्ला छवा सातवटा परामर्श ल ए को कुरा रेकर्ड गर्न पाउ ँदा खुसी छु। रेड लायन ए ण्ड सन सोसाइटीका महासच व डा। अब्बास न ाफ सी र खजेन ौरी प्रसूत अस्पतालका न र्देशकडा। अबुल घासेम न ाफ सी

र धेरै अन्य प्रमुखव शेषज्ञ हरूले मेरो व चारहरूको प्रशंसा गरे र मलाई उन ीहरूको सहयोगको वाचा गरे।

एउटा अन ाथालयमा कच्चा खाए र धेरै बालबाल काहुरुकाउन न र्देशन द इयो। थप रूपमा बाल अस्पतालहरू मध्ये एक मा ब रामीहरूको उपचारमा र एक द न न र्सरीहरूको पोषण प्रणाली सुध ार गर्न कच्चा खन ेस द्ध ान्तहरू अन ाउन ुपर्न े थ यो। दुर्भाग्यवश वास्तव कअभ्यासमा मैले व भ न्न अवरोध हरू सामन ा गरे।

म चाँडै पूर्वाग्रही डाक्टरहरू र अध कारीहरूको ठूलो फौजको सामन ा गर्न पुगें जसलाई मैले न याँ व चारहरूबाट प्रभाव त गर्न ुपरेको थ यो। यो कुन ै पन ह साबले सज लो काम थ एन । सम्पूर्ण माम ला यत हदसम्म ढ लो भयो क म थक त भएँ र गह रो अफसोसका साथ प्रयास त्यागे।

यो असफलता न ै दु ख्द थ यो क न क मैले न ज कैबाट हेरें क कसरी अप्राकृत कपोषणको पर णाम स्वरूप न र्सरीका श शुहरू कमजोर र ब रामी भए का थ ए जबक अस्पतालहरूमा उन ीहरू कृत्र म भ टाम न व षाक्त औषध र पशु प्रोट न हरूमा भर परेका थ ए। आमाको दुध र प्राकृत कपोषणबाट व च त सुकेको दूध र सेतो रोटीलाई मुख्य आध ार बन ाए का कमजोर दुबला बालबाल कालाई मृत्युको चं गुलबाट उद्ध ार गर्न े। थप्न आवश्यक छैन प्राकृत क दोषरह त पोषणको आवश्यकतामा कुन ै व चार द इए न ।

तर ती सम्पर्कहरू साथै धेरै मेड कल सम्मेलन हरूमा मेरो उपस्थ त ले मलाई धेरै महत्त्वपूर्ण पाठहरू स कायो। पह लो र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा मैले बु ें क मेरो द्वारा प्रस्तुत दृष्ट कोणहरू प्रकृत को सबैभन्दा प्राथम कर सरल न यमहरू भए तापन ती मान सहरूले मात्र पचाउँछन् र आत्मसात गर्छन् जसको उच्च श क्षा प्राप्त हरू न र्णयको स्वतन्त्रता र द मागको स्वतन्त्रतासँग मेल खन्छ। साध ारण बुद्ध को व्यक्त ले आफ्नो सम्पूर्ण च क त्सा व ज्ञ ान मा क्रान्त ल्याउन े र वैज्ञ ान कसं सारमा वर्तमान आहारसम्बन्ध ी अवध ारणाहरूलाई भ्रम त गर्न सक्न े सम्भावन ाको कल्पन ा गर्न सक्दैन ।

त्यसैले मैले अंग्रेजीमा सं क्ष प्त मात्रा प्रकाश त गर्न े न र्णय गरें र सर्वोच्च वैज्ञ ान कर राजन ीत कसर्कल को ध्यान मा पेश गर्न ुहोस्।
धेरै कठ न ाइहरू पार गर्दै मैले पुस्तक लेख्न द न को घण्टा काम गरें त्यसपछ मैले यसलाई अंग्रेजीमा अनुवाद गरें र प्रकाश त गरें ।

. त्यसपछ मैले सन ्दर्भका व भ न ्न पुस्तकहरूबाट ठेगान ाहरू न काले र व श्वका सबै शासकहरूलाई र व श्वव द्यालयहरू वैज् ान ककेन ्द्रहरू अन ्तर्राष्ट्र य सं स्थाहरू र प्रमुखपत्रपत्र काहरू र अध कपत्र काहरूलाई पुस्तकको लगभग प्रशं सात्मकप्रत हरू पठाए ँ। मैले वास्तवमा ध ेरैजसो पुस्तकहरूमा हस्ताक्षर गरें र प्रत्येकको साथमा ए उ टा पत्र सं लग्न गरें । मैले यसलाई सं सारको लम्बाइ र चौडाइमा मेरा व चारहरू प्रचार गर्न े सबैभन ्दा छ टो र सबैभन ्दा उ पयुक्त तर का मान ेँ।

न त जाले मेरो सबैभन ्दा साँ घुरो अपेक्षाहरू पार गर्यो। पछ ल्ला केही मह न ाहरूमा मलाई प्राप्त भए का हजारौं पत्र र पत्रपत्र काहरूले मेरो पुस्तकलाई व श्वका सबै प्रमुखव्यक्त त्वहरू र अध कारीहरूले चासोका साथ पढ रहेका छन ् भन ्न े कुरामा कुन ै शं का छैन जसमध ्ये ध ेरैले मेरो व चारको सत्यताको पुष्ट गरे।

पछ ल्ला वर्षहरूमा मैले मेरो सामाज कगत व ध हरू मात्र ब र्सेको छैन तर मैले मेरो व्यक्त गत व्यवसायलाई पन पूर्णतया पर त्याग गरेको छु र द न रात मेरो पुस्तकहरूमा समर्प त छु। तैपन अन ौठो भन ्न ु पर्दा त्यहाँ केही मान सहरू छन ् जसले मलाई आफ्न ो सं वेदन ाबाट व दा ल ए को ठान ्छन ् क न भन े ध न कमाउ न र खन प उ न े र रमाइलो गर्न को सट्टा म मेरो सबै बचत न श्च त पुस्तकहरूको प्रकाशन मा खर्च गर्छु। जुन म सबैलाई न : शुल्कव तरण गर्छु।

तर मेरो व चारमा हाम्रा साथीहरूको न : स्वार्थ सेवाबाट प्राप्त हुन े सन ्तुष्ट भन ्दा ठूलो जीवन मा कुन ै आन न ्द छैन । मान सहरूले भव्य भवन हरू न र्माण गर्छन ् र त न ीहरूको दृश्य देखेर हर्ष त हुन ्छन ्। अब सं सारको कुन ाकुन ाबाट हरेकद न प्राप्त हुन े बध ाई प्रशं सा र ध न ्यवादका असं ख्य पत्रहरूमध ्ये प्रत्येकमेरो लाग भवन को पूर्ण मूल्य छ। र जब मेरो सल्लाहले गम्भीर रोगबाट न को भए को र मलाई आफ्न ो मुक्त दाताको रूपमा ल न े व्यक्त को पत्र हो तब मेरो खुशीको कुन ै सीमा वा सीमा हुँदैन जुन यो सबै भयो भन ्न े भावन ाले न ्बढाउ ँछ। कुन ै पन पार श्रम कब न ा गरेको।

अप्रत्याश त मृत्युका कारण जतातत ै मान सहरू न ष्ट भए को देख्दा मेरो आत्मालाई द न रात पीडा हुन ्छ। म स्पष्ट रूपमा बु झ्छु क ती मान सहरू मर्दैन न ् त न ीहरू मूर्खतापूर्वक अप्राकृत कर कृत्र म को थालीको खत र आफैलाई मार्छन ्

खन ा। ए उ टी ड रलाग्दो आाले अफ्न ो न र्दोष बच्चाबाट उ त्कृष्ट फलफूल खेसेर अफ्न ो हातमा घातक रोटी दूध र मासु हालेको देख्दा मेरो हृदय रगत बग्छ।

मेरो पह लो अङ्ग्रेजी पुस्तकमा मैले लगभग सबैलाई छेटकरीमा छेए को थ एँ प्रासं ग कसमस्याहरू। यस भोल्युममा मैले मेरा केही व गतका कथन हरूलाई व स्तार गरेको छु र ध ेरै महत्त्वपूर्ण प्रश्न हरूको बारेमा केही हदसम्म लम्बाइमा बोलेको छु जसले व षयलाई आ जन ताको लाग अ बु न े बन ाउँ छ। तथाप पुस्तकलाई न ष्कर्षमा पुर् याउ न ु अघ म पाठकलाई मेरो पह लो अङ्ग्रेजी पुस्तकका साथै मेरा अ ्य प्रकाशन हरूलाई द इए को स्वागतको बारेमा पर च त गराउ न चाहन्छु।

व श्वका शासकहरू र अ ्य प्रमुख अध कारीहरूलाई सम्बोध न गरेको मेरो पत्रको प्रत ल प

कृपया मेरो कच्चा खन े शीर्षकको पुस्तकको प्रशं सात्मक प्रत ल प स्वीकार गरेर मलाई सम्मान गर्न ुहोस्। म ई मान दारीपूर्वक आशा गर्दछु क तपाईं ले अफ्न ो बहुमूल्य घण्टाहरू मध ्ये केही पुस्तकको अध ्ययन मा समर्प त गर्न सक्न ुहुन ेछ।

पकाए को खन े कुरालाई सामान ्य मान व पोषणको रूपमा ल ए र सम्पूर्ण मान वजात ले व न ाशको घातक बाटोलाई अ ्ध ाध ुन ्ध बन ाए को छ।

पुस्तकमा व्याख्या गर ए का व चार र प्रस्तावहरूको ग्रहण तपाई को राष्ट्रको कल्याणको लाग सबै भन ्दा ठूलो फाइदा हुन ेछ।

प्राप्त जवाफहरूबाट केही प्रत ल प हरू र अर्कहरू

फारसका प्रध ान मन ्त्री महामह म श्री अम र अब्बास होवेदाको पत्र

तेहरान १ अक्टोबर १ ६

श्री ए टी होभान ेस यन

मैले त म्रो पत्र र त मीले पठाए को पुस्तक प्राप्त गरेको छु। हालसम्म कामको अत्याध कदबाबका कारण तपाई को पुस्तक पढ्न े फुर्सद पाउ न न सकेकोमा खेद व्यक्त गर्दै मलाई प्रस्तुत गर द न ुभए कोमा म तपाई लाई ध ेरै ध ेरै ध न ्यवाद द न छु।

हस्ताक्षर गर ए को अम र अम्बास होवेडा प्रध ान मन ्त्री।

अमेर की दूतावास जुन २ १ ६४।

प्र य श्री Aterhov

राष्ट्रपत जोन ्सन लाई सम्बोध न गरेको मार्च २ १ ६४ को तपाईं को पत्र ह्वाइट हाउ समा प्राप्त भए को छ साथै तपाईं को पुस्तक RAWEATING को सं लग्न प्रत ल प पन प्राप्त भए को छ।

दूतावासलाई राष्ट्रपत लाई जान कारी गराउ न न र्देशन द इए को छ उ हाँ लाई तपाईं को पुस्तक हेर्न े अवसर प्रदान गर्न मा तपाईं को व चारशीलताको लाग प्रशं सा।

वाल्टर जी रामसे

राजदूत तेहरान को कर्मचारी सहयोगी।

व न ्डसर महल २७ अप्र ल १ ६४

प्र य श्री ए तेरहभ

मलाई रान ीले तपाईं को पत्रको लाग ध न ्यवाद द न आदेश द ए को छ प्र न ्स अफ वेल्स र तपाईं ले लेख्न ु भए को पुस्तकको प्रत ल प को लाग ।

महारान ीले अफ्न ो छोरालाई यो पुस्तक पठाउ न को लाग तपाई लाई ध ेरै राम्रो लाग्यो र म तपाई लाई रान ीलाई हार्द कध न ्यवाद पठाउ न चाहन ्छु।

मेरी मोर सन व न ्डसर क्यासल लेडीइन वेट ं ग इङ्गल्याण्ड।

पेर स २ भदौ। सन ्१ ६४

महाशय

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
लक्ष्य सम्बोध न कर्ता।

Monsieur le President de la Republique m a charg de vous remercier de l intention qui a inspire cet anvoi।

हस्ताक्षर सच व व वरण।

मस्को जुन ।

प्र य श्री ए तेरहभ

म तपाईं को पुस्तक RAW FOOD को प्राप्त को लाग ध न ्यवादका साथ स्वीकार गर्दछु पोषणको स द्ध ान ्त हो जुन म चासोका साथ हेर्दै छु।

ए स कुराशोभ जन स्वास्थ्य मन ्त्री ussr।

न ोमपेन ्ह ले जान भ यर

महाशय

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I ouvrage RAWEATING dont vous etes l auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l alimentation।

Avec tous mes प्रोत्साहन हरू je vous prie d agreer Monsieur l surance de ma haute व चार।

न ोरोदोम स हान ौकउ पयुवरेच

शेफ डे ए ल ए टाट डु क्याम्बोजा

न ोमपेन ्ह आस्त ।

प्र य श्री ए तेरहभ

ध`रै खुसीका साथ मैले तपाईं को अद्भुत पुस्तकहकदार पाए को छु क्यच्चा खन` । पुस्तकको न ामले मलाई यसको सामग्रीको बारेमा गह रो ज ज् ासा द न्छ।

क ताब पढ सकेपछ तपाईं ले क ताबमा लेखेका सबै सत्यतामा म व श्वस्त छु..

पुस्तकमेरो लाग ध`रै अ मोल छ। म यसलाई तपाई बाट अ स्मरणीय स्मृत च न्हको रूपमा राख्छु।

अब म यस पुस्तकलाई कम्बोड यन भाषामा अ ुवाद गर्न को लाग अ ुमत माग्न सक्छु ताक यसले मेरो राष्ट्रलाई सबैभन्दा ठूलो फाइदा पुर् याउ ँछ। मलाई आशा छ क तपाई को न याँ व ज् ान को न याँ खोजले समग्र मान वताको अस्त त्वमा न याँ मोड ल्याउ न`छ।

चुन न ाथ जोतन ान ो

कम्बोड यामा भ क्षुहरूको सर्वोच्च प्रमुख।

न ोमपेन ्ह ले जुइलेट ।

महाशय

En accusant reception de votre manuel `RAWEATING que vous avez eu l amabilite de me faire parvenir j ai l honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement।

न ोरोडोम कन ्टोल

ले राष्ट्रपत डु कन ्सेल डेस म न स्ट्रेस रोयाउ मे डु कम्बोज।

द ह्वाइट हाउ स जुन १ १ ६४।

प्र य श्री ए तेरहभ

तपाईं को हालैको पुस्तकको प्रत ल प मलाई पठाउ न ु भए कोमा ध न ्यवाद। म हेर्दै छु

केह न शुल्कघण्टा आाड बढाउ न ु होस् जब म यसलाई पढ्न े मौका पाउ न े छु
केही व वरण।

र चर्ड डब्लु. रेउ टर राष्ट्रपत का व शेष सहायकर न र्देशक फूड फर प स सं युक्त राज्य
अमेर का

लक्जेम्बर्ग मे १३ १ ६४।

प्र य महोदय

त न ीहरूको शाही महामह महरू द ग्रान ्ड डचेस र वं शान ु गत लक्जमबर्गको ग्रैं ड ड्यूक मलाई तपाईं को दयालु पत्र मार्च को प्राप्त स्वीकार गर्न चाहन ्छन ् जसद्वारा तपाईं ले त न ीहरूलाई आफ्न ो पुस्तक कच्चाखन े पठाउ न ु भयो।

त न ीहरूको शाही हाई न ेसहरू यस दयालु ध ्यान बाट ध ेरै छोए र मलाई तपाईं लाई पठाउ न चार्जगरे। उ हाँ हरूलाई ध ेरै ध ेरै ध न ्यवाद। त न ीहरूले तपाईं को पुस्तकठूलो चासोका साथ पढ्न े छन ्।

प्रमुखजर्मेन फ्रन ्ट्ज सहयोगीडेक्याम्प।

ताइवान आसट १ १ ६४।

प्र य श्री होभान ेस यन

मैले तपाईं को मे १२ को पत्र चासोका साथ पढेको छु
कच्चाखन े मा सं लग्न मात्रा। यो ए कध ेरै सोचउ त्तेजकस फार स हो जुन तपाई ले सम्पूर्ण मान वजात को लाग गर्न ु भए को छ र मलाई लाग्छक यो हाम्रो र आउ ँ दो पुस्ताको स्वास्थ्यसँ ग सम्बन ्ध त व्यक्त हरूले सावध ान ीपूर्वकअवलोकन गर्न योग्य छ। कृपया मलाई यो खण्ड पठाउ न को लाग तपाईं को व चारशीलताको लाग मेरो ई मान दार ध न ्यवाद स्वीकार गर्न ु होस्।

चेन चेङ गणतन्त्र चीन का प्रधान मन्त्री।

तेहरान अक्टोबर ।

चेर महाशय

L Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l honneur de vous informer d avoir recu une lettre du secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAWEATING dont vous avez eut राजदूत वा राष्ट्रपत ट टो।

ले सच वालय जन रल vous remercie codialement au nom du President Tito pour votre aimable envoie.

भ्लाद म र म लोभान ाेभ क कन्सेलर।

ट्रान्सपोर्ट हाउस लनडन अप्र ल ।

प्र य श्री होभान ेस यन

मलाई तपाईं को पुस्तक RAWEATING को एक न शुल्कप्रत ल प पठाउनु भए कोमा तपाईं ध ेरै दयालु हुनुहुन्थ्यो म तपाईं ले प्रस्ताव गर्नुभए को आधार स द्धान्तहरू अध्ययन गर् ने पह लो अवसर ल न ेछु।

अल व ल यम्स महासच व

लेबर पार्टी

वाश गटन मई ।

प्र य श्री ए तेरहभ

मैले भर्खरै प्राप्त गरेको तपाईं को पुस्तक RawEating को प्रत ल प को लाग ध न ्यवाद। यसको सामग्रीहरू न ोट गर ए को छ र म यसलाई पठाउ न मा तपाईं को व चारशीलताको कदर गर्छु।

जोन ए म. बेली अध ्यक्ष लोकतान ्त्र कराष्ट्र य सम त ।

बर्न २६ फेब्रुअरी १ ६४।

सर

हामीले प्राप्त गरेको रसीदलाई स्वीकार गर्छौं र तपाईं को शीर्षकको पुस्त काको प्रत ल प को लाग ध न ्यवाद द न चाहन ्छौं

कच्चा खन े सामान ्य सर्वेक्षण । सबैले आफ्न ो शरीरको अभ न ्न कच्चा पदार्थलाई च न ्न ुपर्छ जुन हामीले चासोका साथ पढेका छौं ।
हाम्रो प्रशं सा सं ग

स्व स फेडरल पब्ल कहेल्थ सर्भ स

खद्य पदार्थ न यन ्त्रण प्रमुख RUFFI।

पोर्टओप्र न ्स जुलाई ।

प्र य श्री ए तेरहभ

तपाईं को कच्चा खन े शीर्षकको पुस्तकको लाग ध ेरै ध ेरै ध न ्यवाद। यो पुस्तक कभरबाट कभरमा पढ न ेछ क न क यसले मेरो देशको ह तमा हुन े समस्यालाई हल गरेको छ।

मलाई आशा छ क पुस्तकमा तपाईं को स फार स पूरा हुन ेछ
सबै को आवश्यकताहरु र यस वर्ष सबै भन ्दा राम्रो ब क्रेता हुन ेछ।

ड पार्टमेन ्ट डे ला सान ्टे पब्ल कए ट

डे ला जन सं ख्या गेरार्ड फ ल प सच व

राज्य

र पब्ल कडी हाई ।

बर्ल न जुन ४ १ ६४।

प्र य श्री ए तेरहभ

जर्मन लोकतान ्त्र कगणतन ्त्रका राष्ट्रपत वाल्टर उल्ब्र च तपाईं ले उहाँलाई पठाउन ु भए को पुस्त काको लाग उहाँलाई हार्द कध न ्यवाद व्यक्त गर्दछ।

सामान ्य रूपमा तपाईं को कथन हरू व स्तृत रूपमा आलोचन ा हुन सक्छ ध ैरै पक्कै पन व शेषज्ञ को सबै च न ्ता भन ्दा माथ डाक्टर पोषण वैज्ञ ान क आ । तैपन हामी तपाइँ सँग पूर्ण रूपमा सहमत छौं क पोषण को ए कराम्रो प्रणाली ल्याउन को लागी हर प्रयास गर्न ु पर्छ।

जर्मन लोकतान ्त्र कगणतन ्त्रको सरकार र व शेष गरी स्वास्थ्य मन ्त्रालयले यस प्रश्न मा ठूलो ध ्यान द न ्छ। स्वस्थ जीवन यापन का लाग यहाँ पछ ल्लो समय ए कसम त गठन गर ए को छ जसको उद्देश्य पोषणको सही स द्ध ान ्तलाई लोकप्र य बन ाउन ु हो ।

HUTH मुख्य सल्लाहकार राज्य चान ्सलर।

La Habana de agosto de ।

अन ुमान त च क त्सक

Acuso recibo de su amable envio del libro `RawEating gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta smiteria de nospore supr s

डा. जोसे अ मचाडो भेन ्चुरा म न स्ट्रोडे सालुड पब्ल क क्युबा।

ला पाज बोल भ या जुलाई १० १ ६४।

कृच्चा खन ` मा तपाईं को पुस्तकको प्रशंसात्मकप्रत ल प को लाग ध`रै ध`रै ध न ्यवाद। मैले यसलाई अ ै पढेको छैन र केवल केह अध ्यायहरूमा गए को छु। तपाईं ले त न ीहरूमा व्यक्त गर्न ` व चारहरू व वादास्पद भए पन उ त्तेजक छन ्। म अह लेसम्म ट प्पणी गर्न ` स्थ त मा छैन तर म तपाईं लाई तपाईं को पुस्तकको स्वागत र यसले ममा जगाए को चासोको बारेमा जान कारी गराउ न चाहन्छु।

डा गुइलर्मो जैरेगुई जी जन स्वास्थ्य मन ्त्री।

ब ओा्राद २० अप्र ल १ ६४।

यो मलाई तपाईं को RAWEATING शीर्षकको पुस्तकको न शुल्कप्रत ल प पठाउ न ु भए कोमा ध न ्यवाद द न को लाग हो जसले पर्याप्त पोषणको समस्यासँग च न ्त त व्यक्त हरूमा न श्च त रूपमा ठूलो चासो जगाउ न `छ।

मोमा मार्कोव च   सं घीय स्वास्थ्य तथा सामाज क न ीत सच व डा.

प्रोत्साहन र कृतज् ता पत्र पन प्राप्त भए को छ
न म्न व्यक्त त्वहरु बाट

न `दरल्याण्ड्स को रान ी डेन मार्कको राजा को राजा
स्वीडेन बेल्ज यम को राजा ए न ्टोन यो सेग्न ी इटाली गणतन ्त्रका
राष्ट्रपत ए डोल्फ स्कार्फ अस्ट्र याका राष्ट्रपत Fransico Orllch कोस्टा
र का को राष्ट्रपत ए स राध ाकृष्णन भारत केराष्ट्रपत डे ल स्ले अस्ट्रेल याका
गभर्न रजन रल Urho Kekkonen फ न ल्याण्ड को राष्ट्रपत Eamon de
Valera आयरल्याण्ड को राष्ट्रपत पी. भ्यान डे क्याल्सेडे ए मडी
व श्व स्वास्थ्य सं गठन कोपेन हेगन डेन मार्कका न र्देशक म स ला मार्श
राष्ट्र य स्वास्थ्य र कल्याण मन ्त्री क्यान ाडा CH
शाप राह गृहमन ्त्री इजरायल अल्फोन ्सो पोन ्स अच ला स्वास्थ्य मन ्त्री
ग्वाटेमाला Abbebe Retta सार्वजन कस्वास्थ्य मं त्री इथ योप या
युइची साइतो प्रमुखसम्पर्कअध कारी स्वास्थ्य मन ्त्रालय र

कल्याण टोक यो श्री मोहन लाल व्यास स्वास्थ्य र श्रम मन ्त्री गुजरात भारत MacEntee स्वास्थ्य मन ्त्री आयरल्याण्ड मार्गा AM Klompe स्वास्थ्य मन ्त्री न ेदरल्याण्ड ज योर्ज यो बोर्ग ओल भ यर माल्टाका प्रध ान मन ्त्री Gudrun Sanz र Elsie Waerndt Nobel Foundation Sweden जे. ग्र मन ्ड ल बरल पार्टी लन ्डन का न ेता प यरे वर्न र लक्जमबर्गका प्रध ान मन ्त्री सीन ए फ लेमास आयरल्याण्डका प्रध ान मन ्त्री रोबर्ट जी मेन ्जीस अष्ट्रेल याका प्रध ान मन ्त्री मेहदी न वाज जं ग गुजरात भारतको राज्यपाल महाराजा श्री जय च ामराजा वाड यार बहादुर मद्रास भारतका गवर्न र ए सके पाट ल खद्य तथा कृष मन ्त्री भारत पीसी सेन पश्च म बं गाल भारतके मुख्यमन ्त्री व ल यम गोपल्लावा स लोन का गभर्न रजन रल लेस्टर प यर्सन क्यान ाडाका प्रध ान मन ्त्री सम्पूर्णान न ्द राजस्थान भारतका राज्यपाल श्री प्रताप स ं ह कैरोन मुख्यमन ्त्री प ्जाब भारत रोबर्ट फ्रेजर स्वतन ्त्र टेल भ जन प्राध करण लन ्डन श्री।

सरन ोफ अध ्यक्ष न ेशन ल ब्रोडकास्ट ङ कम्पन ी न ्यूयोर्क र यत मा

ध ेरै देशहरूमा पत्रहरू पठाइए का छन ् तर तपाईं ले याद गर्न ुभए ै केही मेलहरू कमजोर देशका राजन ीत ज् हरूलाई उ न ीहरूको गलत खतरन ाकर स्वतन ्त्रता व रोध ी न ीत हरूका कारण ध ेरै भोकमरी र गरीबी र अ न ्य समस्याहरू पठाइए को थ यो त्यसैले यद त न ीहरूले आफ्न ो बाटो पर वर्तन गरे। र आफ्न ा मान सहरूलाई मद्दत गर्न ुहोस् तब त न ीहरू समृद्ध र शान ्त पूर्ण व कस त राष्ट्र बन ्न सक्छन ्। यद त न ीहरूले आफ्न ो बाटो पर वर्तन गर्छन ् भन े कच्च ा शाकाहारीवाद त न ीहरूको लाग कु ्जी हो।

भेगान सोसाइटी ग्रेट ब्र टेन सेप्टेम्बर को अ ंक कार कअं गमा न म्न सूचन ा प्रकाश त भए को थ यो उ न को वर्षीय छोरा र वर्षीया छोरीको दुखद क्षत उ सलाई अप्राकृत कपोषणको रूपमा थाहा भयो अर्शवीर तेर होभान ेस यन ले आहारको गह रो अध ्ययन गरे पर णाम RAWEATING मा छ ए उ टा पुस्त का d हामी तेहरान बाट प्राप्त गर्न पाउ ँदा खुसी छौं ।

व श्वस्त तर कामा उ सले हाम्रा लगभग सबै पूर्वकल्प त व च ारहरूलाई न ष्ट गर्दछ आहारको बारेमा र शाकाहारीहरू पन त न ीहरूको पकाए को खन ाको साथ अन क्त हल्लाए को महसुस हुन सक्छ।

स ं थेट कभ टाम न को बारेमा कुन ै बकवास छैन र सायद कच्चा खन ामा उ न को स्पष्ट पालन ामा उ सले भ टाम न बी र अ ्य आवश्यक भ टाम न हरूको बोगीको बाटो देखए को हुन सक्छ।

हामी उ न को तर्कद न सक्दैन ौं तर छ वर्षकी छोरीमा अ ाह त जसले आफ्न ो जीवन मा पकाए को वा ब ग्र ए को खन ाको ए कटुक्रा पन खए न न ् उ न ले व कस त गरेको आहारको प्रभावकार ताको उ ल्लेखन ीय प्रमाण हो र जसलाई हामी यहाँ उ द्ध ृत गर्दछौं ...

त्यसपछ त न ीहरू प्र न ्ट गर्छन ् यसको सम्पूर्णतामा पर श ष्टको अ ्त्यमा द इए को छ पुस्तक साथै अ ाह तको तस्वीर।

व ल्मस्लो २० अप्र ल १ ६४

RawEating को प्रत ल प पठाउ न ुभए कोमा तपाईं को दयाको लाग ध ेरै ध ेरै ध न ्यवाद। म पक्का छु क यो व चार मूलतया राम्रो छ र हामी कच्चा खन ा आहार को आहार उ पचारात्मक गुणहरु थाहा छ।

यद तपाईं मलाई आफ्न ो प्यारी छोरी अ ाह तको फोटो पठाउ न चाहन ुहुन ्छ भन े पछाड को कभरमा जस्तै म यो वर्षको अ ्त्यमा तपाईं को पुस्तकको पर श ष्ट सह त ब्र ट श शाकाहारीमा प्रकाश त गर्न पाउँ दा खुसी हुन ेछु।

GEOFFREY L. RUDD सच व र सम्पादक शाकाहारी समाज

जेफ्री ए ल रुड बैं कस्क्वायर व ल्मस्लो चेशायर इङ्गल्याण्ड।

मलागा मे २ १ ६ ।

प्र य म त्र

कृपया हामीलाई कच्चा खन े मा तपाईं को उ त्कृष्ट पुस्तकको ए कदर्जन प्रत हरू पठाउ न ुहोस्। हामी ब ल ङमा तुरुन ्तै रेम टेन ्स पठाउ न ेछौं पुन ब क्री दरहरूमा। हामी यस शरद ऋतुमा इङ्गल्याण्ड र वेल्सको व्याख्यान भ्रमण गर्न ेछौं र त्यहाँ राम्रो फाइदाको लाग पुस्तकप्रयोग गर्न े आशा गर्न ेछौं ।

एच. जयदन शाह अध्यक्ष अमेर वी शाकाहारी समाज एच. जयदन शाह प्रेस।
Malaga न्यु जर्सी संयुक्त राज्य अमेर का

स्वर्गीय डा. बर्चरबेन रका छोरा डा. राल्फ बर्चरले
DER WENDEPUNKT मा छ पृष्ठको प्रमुख लेख को अंग
बर्चरबेन र क्लन कज्यूर ख मे AllesodernichtsLehren fiber
Ernahrung शीर्षक अन्तर्गत सबै वा केह पन छैन स द्धान्त
पोषण जसलाई लगभग न मन ान ुसार संक्षेप गर्न सक न्छ

व श्वका दुई फरक कुन ामा दुई पूर्ण रूपमा व रोध ाभास
पोषण को स द्ध ान्त आाड राख ए को छ। क्याल फोर्न यामा व र्न ट्ज
न ामक एक प्रयोग कर्ताले रसायन हरूको म श्रणबाट लगभग स्वादहीन पोषण
पाउडर बन ाए का छन्। यो कृत्र म खन ा को साथ उ सले दोषीहरूमा प्रयोग गर्दछ र
न त जाको पर्खइ न गरी उ सले सज लैसँग पत्रकारहरूलाई समय भन्दा पह ले नै सम्भाव्यता
प्रकट गर्दछ। अर्को तर्फ हामीसँग हाम्रो समीक्षा टेबलमा सबै वा केही छैन
दृष्ट कोणको प्रत न ध त्व गर्न े पोषणमा पूर्ण रूपमा उ ल्टो श क्षा भए को ए उ टा सान ो
पुस्तक छ ए तेरहभक्च्चा खन े। प्रकाशन ठोस तर्कले सम्पन्न छ यसमा लेख ए को छ।
उ त्कृष्ट अंग्रेजी र दुई व शाल अध्यमेन याली खण्डहरूको सारां श हो।

यसमा अध्ययन को पुरान ो उ च्च सं स्कृत को छोराको उ पस्थ त देख्न सक न्छ। कुन ै सान ो
अात्मव श्वास ब न ा... उ सले शुद्ध तरकारी पोषणलाई सबैभन्दा प्राकृत कर मान वको लाग
ए कमात्र सही खन ाको रूपमा प्रत न ध त्व गर्दछ र हाम्रो सम् ौता खेज्न े
उ मेरमा उ सले यस्तो ताजा पूर्णतया अलौक कन रपेक्षताका साथ गर्छ क सबै
सम्भावन ाहरूमा। त्यो सान ो पुस्तकलाई जर्मन मा अन ुवाद गर्न त र्न ुपर्छ।

मेरो ध ारणाका आवश्यक बुँदाहरू ए कए कगरी दोहोर्याए र लेखकले मेरो पक्षमा बोल्न े केही
वैज्ञ ान कतथ्यहरू उ ल्लेख गरेका छन्

पह ले चालीस वर्ष पह ले वाल्टर सोमरले कच्चा खन ालाई मान वको लाग ए कमात्र
पोषण घोषणा गर्न े आफ्न ो ध ारणामा क न ब र्चरबेन रले यत ध ेरै आाड न पुगेको भन ेर
सोचेका थ ए । पछ ल्लो अन ुसन्ध ान अन ुसार ए तेरहभको पक्षमा तथ्य यो छ रीडर्स
डाइजेस्ट जन वरी

मान स साँ च्चै लगभग शुद्ध काँ चो तरकारीमा डेढ लाखवर्षदेख बाँ चेको छर यसरी उ सले आफ्न ो उ च्चतम प्राकृत कव कास हास ल गरेको छभन ी अ ुमान गर्न सक न ्छ। ए तेरहोभको पक्षमा पोषकतत्व र भ टाम न हरू बीचको सन ्तुलन को वर्तमान द न को अभाव उ त्तेज त भोक ब रामी स्वास्थ्यमा व लम्बताको अवध डाम्मरं ग्सजोन सं क्रामकरोगहरूमा भूभाग को भूम का ताजा तरकारी पोषणको समयमा चयापचयमा ठूलो अस्थतन ्त्र तरकारी प्रोट न को जैव कश्रेष्ठता व शेष गरी काच्चा खन ामा पोषणको अखण्डता जुन कह ल्यै अप्ठ्यारो हुन ुहुँ दैन र खद्य पदार्थहरूको व श्वव्यापी अभावको सामन ा गर्दा यस्तो पोषणको सम्भावन ा।

समीक्षकका अ ुसार पुरुषहरूले ती दुई चरम ध ्रुवहरू बीच लहराउ ँ छन ्। उ सको व चारमा यो सम्भवतः सही हुन ्छ कह ल्यै बीचमा आराम न गर्न ्। र उ सले पाठकलाई व र्न ट्जभन ्दा ए टेरहभको ध ेरै न ज कउ भ न सल्लाह द न ्छ।

Ashingdon Rochford फेब्रुअरी ।

प्र य महोदय

तपाई ं को पुस्तककाच्चा खन ेको लागी ध न ्यवाद। यद तपाइँ हाम्रो सूची थाहा छ प्रकाशन हरूको बारेमा तपाई ं ले महसुस गर्न ुहुन ्छक हामी तपाई ं को आ ारभूत आ ारमा हृदयदेख सहमत छौं । हामी तपाई ं को दृष्ट कोणसँ ग पूर्ण सहान ुभूत मा छौं र अ वार्य रूपमा यस कम्पन ीको गत व ध हरूको प्रकाशमा तपाई ं को न ष्कर्षहरूसँ ग सहमत छौं ।

हामीलाई बच्चाहरूको लाग खन ाको व षयमा तपाई ं को दृष्ट कोण मन पर्छ। यो ध ेरै छ साँ च्चै राम्रो। यो साँ चो हो क सान ा बच्चाले काँ चो फलको लाग यसको प्राकृत कस्वाद जान बू कर पकाए को खन ाको पक्षमा फर्काउ न ु पर्छ। र हामी तपाई ं को व षयको बारेमा तपाई ं को व्यापकउ पचारको प्रशं सा गर्छौं क न क पृष्ठहरूको अ ्तर क्षमा तपाई ं ले पक्कै पन पक्षमा सबै तर्कहरू ल्याउ न ुभए को छ चाहे स्वस्थ जीवन को दृष्ट कोणबाट वा रोगलाई ज त्न ेरवा रोगलाई रोक्न र ल न े। खतामा

च क त्सा र अथ्र क प्रभावहरू सम्पूर्ण व श्वको लाग न ैत कन त जालाई छुन ेपन ।

...दुर्भाग्यवश मान वताको लाग परोपकारी हुन ेहरूले प्रशं सा र अ न् य सामग्री पुरस्कारहरू प्राप्त गर्दैन न ् जबसम्म त न ीहरूले स्थापन ा मार्फत काम गर्दैन न ्। अ न् यथा वैज् ान कहरूले अ न ुसन ्ध ान को लाग दान गर्न े सयौं हजार पाउ न ्ड को दशौं भाग ले पन केगर्न सक्दैन न ् जसले पर णामहरूले वास्तवमा हान न गरेको भए पन ए कसमय पछ खली ठाउ ँ मात्र न काल्छन ्।

CW डेन यल कम्पन ी ल म टेड Ashingdon Rochford Essex England।

मेक्स को DF अप्र ल ।

प्र य श्री Hovannessian

हामीले भर्खरै तपाई ंको पुस्तक RAWEATING प्राप्त गरेका छौं र केवल ए कमा लक म बु ्छु क यो ए कदम चाखलाग्दो छ र तपाई ले वास्तवमै राम्रो काम गर रहन ु भए को छ क मान सहरूलाई व श्वस्त पार्न े प्रयास गर रहन ु भए को छ क सबै भन ्दा राम्रो भन ेको प्रकृत लाई मान वजात ले गरेको बेतुका पर मार्जन ब न ा न ै पछ्याउ न ु हो।

Ing। कार्लक्स प्र ए टो लोसान ो। महाप्रबन ्ध क। INTER अोर की ASSN। सेन ेटरी ई न ्ज न यर ङ् अल्फोन ्सो हेरेरा मेक्स को DF

फ्रेन ्ड्स हाउ स अप्र ल १३ १ ६४।

कच्चा खन ेकुरा सम्बन ्ध ी तपाई ं को पुस्तकम त्र सेवा पर षद्मा आयो र मलाई यो पढ्न रुच भयो। म यसलाई साथी शाकाहारी समाजको पुस्तकालयमा पठाउ न े छु जहाँ मलाई आशा छ क यो अरूलाई उ पयोगी हुन सक्छ।

तपाई ं ले आफ्न ो लेखमा र कच्चा प्राकृत क खन ाहरूसँ ग यो सरल तर काले जीवन ब ताउ न गर रहन ु भए को राम्रो कामको लाग ध न ्यवाद। यो मलाई सं सारको खन ा र पृथ्वीमा शान ्त को लाग आशाको सं केत देख न ्छ। म व श्वास गर्छु

हामीलाई आध्यात्मिक ज्योति प्रति बढी संवेदनशील बनाउनुपर्छ। हाल म शाकाहारी शाकाहारी अण्डा दूध मह आदि नलिने छु त्यसैले म तपाईंको सुविधाहरूको कदर गर्छु र म आभारी छु कि धेरै मानिसहरू यसलाई जीवन यापन को सही तरिकाको रूपमा हेर्न आउँदैछन्। अहिले शाकाहारी र शान्ति प्रिय विभिन्न समाज मानवतावादीहरू छन् र यिनीहरूले विश्व एकतामा मद्दत गर्नुपर्छ।

QUEENIE DAWE Friends House Euston Rd. लन्डन NWI

इजरायल जनवरी ।

प्रिय महोदय

तपाईको पुस्तककच्चा खाने पढिसकेपछि हामी तपाईका अन्य पुस्तकहरू अंग्रेजीमा पढ्न चाहन्छौं ... यदि मानिसहरूले मात्र सोच्ने र बुझ्ने कि उनीहरूले आफ्नो शरीरमा जम्मा गर्ने सबै फोहोरहरू बिना स्वस्थ र खुसी हुन सक्छन् तपाईं हाम्रो समयको आमवक्ता हुनुहुन्छ।

ए म. नेजाह प्राकृतिक कच क तुसा प्रेस। इजरायल प्राकृतिक कच क तुसा ए स.ए न . नेजाह ए स्टेट म श्मार हाश वा इजरायल।

प्रिय महोदय

मैले तपाईको पुस्तककच्चा खानेकुरा पढेको छु र मलाई यो धेरै मन पर्छ। यो सबै पक्षमा धेरै चाखलाग्दो छ कि न कि खाना प्रकृतिले उत्पादन गरे जस्तै खानुपर्छ।

तपाईंका आधारभूत बुँदाहरू उस्तै छन् जुन मैले मेरा पुस्तकहरू र लेखहरूमा लामो समय अघि राखेको छु.. यदि तपाईंले विचार स्वीकार गर्नुभयो भने म यसलाई स्पेनिश भाषामा अनुवाद गर्न चाहन्छु। यदि तपाईलाई आपत्ति छैन भने कृपया मलाई मेरो लागि एक प्रति लिएर पठाउनुहोस्। म स्पेनिस पत्रिकाको लागि यसको समीक्षा गर्दैछु बायोनोमिया म्याड्रिड स्पेनमा प्रकाशित...

A. Severon प्राकृतिक कच क तुसा Colunga La Riera स्पेन का ड ा।

बोस्टन जुलाई १ ६६।

अभि वादन श्री ए तेरहभ

सं लग्न तपाईं ले क्यच्चा खने शीर्षकका सातवटा पुस्त काहरूको लाग दस डलर पाउ न ुहुने छ। यसले तपाई ले सकेसम्म तपाई को बुलेट न न म्बर लाई मेल गर्न े लागत कभर गर्न तीन डलरको ब्यालेन ्स छोड्न े छ।

हामी तपाईं को बुलेट न न म्बर मा ध ेरै चासो राख्छौं क न भन े यो हाम्रो इरादा हो क ध ेरै मान सहरूलाई त न ीहरूको स्वास्थ्य समस्याहरूको सन ्दर्भमा हामीलाई लेख्न ेहरूलाई यसको प्रत ल प पठाउ न े। हामी न श्च त महसुस गर्छौं क यो ध ेरै मान सहरूको लाग अशा ष् हुन े छ।

यद तपाईं ले हामीलाई अफ्न ो बुलेट न न म्बर को माइम योग्राफ प्रत ल प हरू बन ाउ न अन ुमत द न ुभयो भन े हामी यसको कदर गर्न े छौं क न क हामी तपाईं को अन ुमत ब न ा यो काम गर्न े व चार गर्दैन ौं । यद अन ुमत द इयो भन े हामी ए कशब्द थप्न े वा घटाउ न े छैन ौं । हामी ए कगैरलाभकारी सं स्था हौं र पीडामा रहेका मान वतालाई प्रकृत ले हामीलाई चाहेको स्वास्थ्यमा फर्काउ न मद्दत गर्न ई मान दारीपूर्वक चाहान ्छौं । हामी व श्वस्त छौं क तपाईं पन त्यही इच्छाबाट प्रेर त हुन ुहुन ्छ।

मलाई आशा छ प्र य श्री ए तेरहभ तपाईं ले यसलाई अफ्न ो व्यक्त गत ध ्यान द न ुहुन े छर मलाई तपाईं बाट हवाई मेल मार्फत सुन ्न द न ुहुन े छजत सक्दो चाँ डो यो तपाईं का लाग सुव ध ाजन कछ। यद तपाइँ तपाइँ को हवाई मेल पत्रमा तपाइँ को बुलेट न न म्बर को केह सं लग्न गर्न ुहुन े छभन े हामी यसको ध ेरै प्रशं सा गर्न े छौं ।

सं स्थापक द राइज ङ सन न ेशन ल मेड कलफ ज कल र सर्च फाउ न ्डेशन इं क।

न कोला टेस्ला थोमस ए ड सन र फ्रान ्स स र च र्ड्स द्वारा मा
फन ्डामेन ्टल र सर्च सोसाइटी को रूपमा सं गठ त। ए न व ग्मोर डीडी
कार्यकारी अध ्यक्ष ए क्सेटर सेन ्ट बोस्टन

लस ए न ्जलस जुन २३ १ ६६।

मेरो प्र य म त्र

लेखकले भर्खरै तपाईं को कुशलतापूर्वकल ख त र ज् ान वर्ध कपुस्तक क्च्चाखन` शीर्षकको कब्जामा आए को छ र यसको अवलोकन को ध`रै आ न्द उ ठाए को छ। उ हाँ तपाईं लाई यो स केको प्रस्तुत को लाग र व शेष गरी न पकाए को प्राकृत कखन ाहरू खन को लाग तपाईं को साहसी समर्थन र समर्थन को लाग हार्द कबध ाई द न चाहन्छ।

यो आकार प्रक्र या लामो समयको लाग ई मान दारीपूर्वकसदस्यता ल इए को छ वास्तवमा जब इलेक्ट्रोचुम्बकीय उ पचारात्मकउ पकरणहरूको न र्माणमा सं लग्न थ ए उ हाँ ले लगभग वर्ष पह ले वा को समयमा च क त्सकर न र्सहरूको लाग ध`रै आकारहरू लेख्न ुभयो जसले क्च्चा को प्रबलता स फार स गरेको थ यो। दैन कआकारमा खन`कुरा...

लेखकले व द्युत चुम्बकीय उ त्सर्जन र व क रणको क्षेत्रमा लामो अन ुसन ्ध ान पन गरे र पछ कृष रसायन व ज् ान को महत्त्वपूर्ण व षयहरूमा मात्रात्मक मात्र होइन तर अनको मान वताको ड रलाग्दो आवश्यकताहरू पूरा गर्न गुणात्मकआवश्यकताहरू समावेश गर्दै...

आाड बढ्न ुअघ हामी सोध ्न सक्छौं यद तपाईं को अघ ल्लो कुन ै पन खण्डहरू अं ग्रेजीमा लेख ए का थ ए ती मध ्ये ए उ टा अर्मेन याली भाषामा प्रकाश त भए को देख यो। यद त्यसो हो भन` लेखकले तपाइँ को सम्मान त मान वीय कार्यलाई पूर्ण रूपमा बु ्न को लाग अध ्ययन गर्न चाहन्छ।

व्याख्याको रूपमा यो भन ्न सक न्छक लेखकले समर्प त गरेको छ ए कव्यापकग्रन ्थ पूरा गर्न को लाग पर्याप्त समय र प्रयास जुन न ष्कर्षमा पुगेको छ द सुपरसेन ्स बल रेस्क्यू अफ म्यान जसले वास्तवमा गह रो व षयलाई समेट्छ।

यो म स भ बन ्द गर्न ुअघ लेखकले तपाइँ को पुस्तकमान वजात को लाग ए क मूल्यवान योगदान हो र व्यापकपढ्न र अध ्ययन को योग्य छभन ी बताउ न सक्न ुहुन ्छ मान सले ब रुवा जीवन मात्र सन ्तोषजन कखद्य कारखन ा हो र अफ्न ो जीव काको लाग जैव कअवस्थामा अत्यावश्यकखन जर सारहरू सृजन ा गर्न र ब रुवाब न ा कुन ै प्राणी वा उ सको अस्त त्व न ै रहँ दैन भन ्न` कुरा मान ्न असफल हुन ्छ। उ सले अ ै सम्मान गरेको देख न ्छ

कच्चा को रूपमा अपर ष्कृत कच्चा अयोग्य र अफ्न ो प्रयोग वा आ न ्दको लाग अप्रस्तुत ...

जस्तै महान ्डा. ए लेक्स स क्यारेलले ध ेरै दशकअघ लेखेका थ ए पुरुषहरूले आफ्न ु कसभ्यतालाई यसको वर्तमान मार्गमा पछ्याउ न सक्दैन न ् क न भन े त न ीहरू पतन हुँदैछन ्। त न ीहरू जड पदार्थको व ज्ञ ान को सुन ्दरताबाट मोह त भए का छन ्। त न ीहरूले बु ेका छैन न ्क त न ीहरूको शरीर र चेतन ा प्राकृत कन यमहरूको अध ीन मा छन ् भन ्दा बढी अस्पष्ट तर अपर हार्य रूपमा साइडर यल अस्ट्रल सं सारको न यमहरू। न त उ न ीहरूले बु ेका छन ्क उ न ीहरूले सजाय न द ई यी कान न ् हरू उ ल्लङ्घन गर्न सक्दैन न ्। त्यसकारण त न ीहरूले ब्रह्माण्ड ब्रह्माण्डको आवश्यकसम्बन ्ध हरू त न ीहरूका सँ गी पुरुषहरू र त न ीहरूको भ त्री आत्म र त न ीहरूको तन ्तु र त न ीहरूको द मागको पन आवश्यक सम्बन ्ध हरू स क्न ुपर्छ। यद उ सको पतन भयो भन े सभ्यताको सुन ्दरता र भौत कब्रह्माण्डको भव्यता पन हराउ न ेछ। डा. क्यारेलले अक्सर यस तथ्यलाई सं केत गर्दछन ्क ध ेरै भन ्दा ध ेरै ठूला अस्पतालहरूको न र्माणले मात्र प्रभावहरूको साथ न रन ्तर व्यवहार गर्न ुको सट्टा कारणहरूसँ ग व्यवहार गर्ने आवश्यकतालाई पार गर्दैन ।

त्यसैले हामीले मान वतालाई श क्ष त गर्न र प्राकृत कआधारभूत सामान ्य ज्ञ ान र हाम्रो कर्तव्य र ज म्मेवारीहरूको पूर्त मा फर्कन ध ेरै गर्न बाँकी छ।

डा. अर हुर बी वाल्कर ४३ ए स शेरबोर्न ड्राइभ लस ए न ्जलस क्याल फोर्न या
सं युक्त राज्य अमेर का

Allegany NY अक्टूबर ।

प्र य श्री ए तेरहभ

तपाई को ए उ टा पुस्तक कच्चा खन े मेरो हातमा आए को छ र म छु
यसको सामग्रीबाट ध ेरै प्रभाव त यत ध ेरै क मैले कच्चा खन े व्यवस्था अपन ाए को छु। मेरो यहाँ ए उ टा फार्म छ जहाँ म आफ्न ै फलफूल न ट र तरकारीहरू अर्गान करूपमा उ त्पादन गर्छु र म कच्चा खन े कुरा मार्फत आफूलाई पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त गर्न मद्दत गर्न इच्छुक छु त्यसैले यो द मागमा म तपाई ं लाई $. को प्रत ल प हरूको भुक्तान ी कभर गर्न को लाग बैं कड्राफ्ट पठाउ ँ दै छु।

त म्रो क ताब। साथै मेरा साथीहरूलाई द न को लाग तपाईं को बुलेट न न म्बर को ध ेरै प्रत हरूको प्रशं सा गर्न ेछु।

म यस देशमा तपाईं को पुस्तकप्रवर्द्ध न गर्न सक्दो प्रयास गर्न ेछुक न क यसले मलाई वास्तव कस्वास्थ्यको लाग राम्रो तर का खेज्न मद्दत गरेको छ। म यहाँ सं युक्त राज्य ओरे का मा ए कठूलो अ ुयायी छर म सही खन े र जीवन को माध ्यम बाट राम्रो स्वास्थ्य को कारण को लागी समर्प त छु। म ओरे कन न ेचुरल हाइजीन सोसाइटीको सदस्य हुँ। म तपाईं को पुस्तक मार्फत कच्चा खन े को सुसमाचार फैलाउ न जारी राख्न चाहन ्छुर व श्वास गर्छुक यसले तपाईं को पुस्तकको लाग ध ेरै मात्रामा ध ेरै अर्डरहरू ल्याउ न ेछ। मेरो यहाँ ए उ टा सुन ्दर खेत छ र यद तपाईं यो देशमा आउ न ुभयो भन े तपाईं लाई मेरो अत थ को रूपमा आउ न र बस्न स्वागत छ।

श्री अनुग्गीरी डब्ल्यू माइल रोड। ए लेगान ी न ्यु योर्क। राष्ट्रपत
ग्लोबका असल मान सहरूको शान ्त पुरुषहरूप्रत राम्रो इच्छा

दान को घास सेप्टेम्बर १ १ ६६

प्र य म त्र म शाकाहारी र कच्चा खन ा खन े हुँ म यो प्रचार गर्छुर स काउँ छु। मैले माउ न ्ट स योन र पोर्टरमा तपाई को बुलेट न न म्बर फेला पारे र मैले यसलाई काटेर स त्तैमा द न को लाग पुन प्र न ्ट गरें ... केमैले तपाई लाई न सोध ी यो गरेर तपाई को खुट्टा कुल्चीएँ र तपाई ले मलाई छाप्न े अध कार द न ुहुन ्छ यी मध ्ये ध ेरै मेरो ब रामी साथीलाई स त्तैमा द न ... मसँ ग जोन टी. र क्टरको बहुमूल्य पुस्तक न ेचर द हीलर छ तर तपाईं ले केभन ्न ुहुन ्छमलाई हेर्न ु आवश्यकछ। कृपया मलाई कच्चाखन े पठाउ न ुहोस् र यद यो प्रकृत द हेलर बराबर हो भन े मलाई मेरा साथीहरूलाई द न त न ीहरूमध ्ये ध ेरै चाह न ्छ। म पर्चा लेखकपन हुँ तर डाक्टर होइन ...

ड सेम्बर ११ १ ६६

त म्रो राम्रो पत्रसँ गै पुस्तकहरू पाउँ दा म ध ेरै खुसी थ एँ ... साथी मलाई लाग्छ त म्रो पुस्तकशीर्ष छ म प्रकृत द हेलर भन ्दा सान ो खेज्दै थ एँ । कच्चा खन ाको मूल्यमा मान सहरूलाई प्रबुद्ध पार्न ु भन ्दा राम्रो काम अरू कुन ै छैन । मलाई लाग्छतपाईं को पुस्तकले अह ले मेरो आवश्यकताहरू पूरा गर्छ ठूला पुस्तकजत्त कै र यसले अ राम्रा कुराहरू पन ल्याउँ छ। हो म तपाईं ले पठाउ न ुभए को पुस्तकहरू प्रयोग गर्न सक्छु... मलाई तपाईं को केही थप चाह न ्छ

पुस्तकहरू। म फ्लोर डाको म सन री यात्रामा जाँदैछु र म यस भ्रमणमा तपाई का ध`रै पुस्तकहरू प्रयोग गर्न सक्छु। म यस फारममा कच्चा खन ा फैलाउ न बाह र छु र मलाई कच्चा आहारमा ल न को लाग केही केसहरू ल न पन भन न ्छ। अह ले ए उ टी मह ला मृत्युको ब न ्दुमा छ न ् डाक्टरहरूले लगभग मर्न छोडेका छन ्। उ न ी मलाई आहारमा ल्याउ न सहयोग गर्न ब न ्ती गर रहेकी छ न ् म यो चाँ डै गर्न` आशा गर्छु...

श्रीमती IW Carroll Box Meadows of Dan Va. USA

इजरायल आस्त

ध`रै प्र य श्री ए तेरहभ। आज मैले तपाई को उ त्कृष्ट पुस्तक RAWEATING पढेर सकेकोमा ध`रै खुशी लागेको छ। यद मान वताले ए कद न प्राकृत कभोजन को महत्त्व बु ्छ भन` यो मान व जीवन को इत हासमा न याँ युगको सुरुवात हुन`छ यो केवल प्रमोदवन हुन`छ।

तपाई ं को अन ुमत मा मलाई मेरो पर चय द न ्होस्। मेरो न ाम जोसेफ रेजोन हो म ४३ वर्षको हुँ तीन वर्षअघ इजरायल आए को र कुमाट होल म मेड कल अर्गन ाइजेसन मा च क त्सकको रूपमा काम गर्छु। म मेरो द न चर्या दैन कक काममा खुशी महसुस गर्द न क न क म औषध व ष लेख्न बाध ्य छु। यद्यप मैले कम से कम सम्भाव त रकम प्र मम गैर न ोसेर लेख्न` प्रयास गरे पन म मेरो व षपुशर अभ्यासबाट सन ्तुष्ट छैन मैले काम गर्न ुपर्छ क न भन`म व वाह त पुरुष हुँ मेरी श्रीमती तेहरान की हुन ्... तपाई को पुस्तक पढ सकेपछ मैले तपाई लाई लेख्न` व चार गरें र तपाई ले मलाई मेरी श्रीमतीको लाग फारसी भाषामा केही साह त्य पठाउ न सक्न ुहुन ्छ क भन`र सोध ्न` व चार गरें । म पक्का छु क यद उ न ले प्राकृत कखन ा र मान व जीवमा यसको प्रभावको बारेमा पढे भन` उ न ले हाम्रो बच्चालाई हामी बच्चाको आशा गर्दैछौं मृत तत्वहरू खुवाउ न` ह म्मत गर्न`छैन न ्

म केही वर्ष पह ले इस्तान बुलमा मेरा गत व ध हरूको बारेमा केही व वरण द न चाहन ्छु। म द टर्क स वेज टेर यन हाइज न स्ट सोसाइटी को महासच व थ ए ँ र आ ्दोलन को सबैभन ्दा सक्र य सदस्य थ ए ँ। त्यहाँ च क त्सा सं गठन हरू र रसायन कउ द्योगहरूले उ न ीहरूको व षको लाग हाम्रो शाकाहारी आ ्दोलन मा खतरा देखेर ए कयहूदीको रूपमा म सबैभन ्दा कमजोर ब न ्दु थ ए जुन उ न ीहरूले न ष्ट गर्न सज लो पाए । त न ीहरूले

मेरो व्यक्त लाई ध ेरै हान गर्यो र म सदाको लाग त्यो देश छोड्न बाध ्य भए ँ जहाँ म जन ्मेको थ ए ँ जहाँ मैले पढेको थ ए ँ र जसका मान सहरूलाई मैले माया गरेको थ ए ँ। तर म इजरायल आउन ु पर्यो। सौभाग्य देख यहाँ हामी शाकाहार र प्राकृत कजीवन को बारेमा स्वतन ्त्र रूपमा बोल्न र लेख्न सक्छौं । त्यहाँ भन ्दा बढी प्राकृत कच क त्सकहरू छन ् र हामीसँ ग शाकाहारीहरूको ए उ टा गाउँ पन छ AMIRIM Galil पहाडहरूमा SATAD शहर न ज क

ए कहप्ता अघ म यो ठाउँ दोस्रो पटकगए को थ ए ँ म खुशी महसुस गर्दै थ ए ँ र त्यहाँ बस्न र बस्न चाहन ्छु। तर सबैभन ्दा पह ले मैले मेरी श्रीमतीलाई मन ाउन ु पर्छ। कृपया म तपाई ं लाई यस व षयमा फारसीमा केही साह त्य पठाउन अन ुरोध गर्दछु।

अन ाह तको तस्व र हेर्न पाउँ दा खुसी लाग्यो मन मोहकर स्वस्थ। उन को तस्ब र हेरेर मात्रै उन को स्वास्थ्य महसुस गर्न सक न ्छ।

न ोभेम्बर १२ १ ६६

तपाई ं को ध ेरै रोचकपुस्त का कच्चा प्राप्त गर्न पाउँ दा साँ च्चै खुशी लाग्यो। यसको फारसी सं स्करणमा खन े । म तपाई प्रत आभारी छु र आशा छ क मेरी श्रीमतीले यस व षयलाई अ राम्ररी बु ्न ुहुन ेछ। म पन आशा गर्छु क मेरो बच्चाले पकाए को अप्राकृत कखन ाको हान बाट मुक्त हुन ेछ ... च क त्सा सं स्थामा मेरो कामको बावजुद म स्वस्थ जीवन शैली अपन ाउन चाहन े मान सहरूको हेरचाह गर्छु। जब म टर्कीमा थ ए ँ म प्राकृत कस्वास्थ्यकर्मीको रूपमा मेरा ब रामीहरूको हेरचाह गर रहेको थ ए ँ। अब इजरायलमा मैले पह लो पटकजीव का चलाउन ु छ त्यसैले मैले च क त्सा सं स्थामा काम गर्न ुपर्छ।

ढ लो वा ढ लो मैले औषध व हीन क्षेत्रमा मात्र काम गर्न ुपर्छ। तर स्वास्थ्य र सोर्ट ब न ा यो पर्याप्त सन ्तोषजन कहुन ेछैन त्यसैले केह प्राकृत कच क त्सकहरु सं ग हामी हामीलाई मद्दत गर्न इच्छुकव्यक्त हरु को खोजी गर्दैछौं मलाई आशा छ क न क्ट भव ष्यमा म तपाई ं लाई यसको बारेमा थप बताउन सक्छु।

डा. जोसेफ रजोन अश्लोजोरोभ सेन ्ट क र्याट मलाखी इजरायल

बाल्डव न पार्क क्याल फोर्न या अप्र ल ।

प्र य म त्र

जेरुसेलम इजरायलको माउन्ट स योन र पोर्टर मा कच्चा खन मा तपाईं को लेख देखेर मलाई खुशी लाग्यो। सम्पादक मेरो भाइ हो। म खुसी छु क तपाईं ले आफ्नो पुस्तकको बारेमा उहाँ को पेपरमा बताउनुभयो। मलाई कच्चा खान को बारेमा थप साह त्यमा धेरै रुच छ त्यसैले म मेरो अर्डर पठाउँदै छु मेरो पह लो म यो धेरै आवश्यक सत्य फैलाउन चाहन्छु।

जुन ।

मैले तपाईं का बहुमूल्य पुस्तकहरू प्राप्त गरें । त न ीहरू मलाई चाह ने कुरा मात्र हुन्... म मूल्यवान छु पुस्तकहरू धेरै र आशा छ व भ न्न राष्ट्रहरूमा धेरै मान सहरूले त न ीहरूलाई भेट्टाउनेछन् क न क म त्यसो गर्न पर्याप्त भाग्यशाली थ एँ ...

न ोभेम्बर . मलाई खुशी छ क म अब तपाईँ का केह पुस्तकहरू अर्डर गर्न सक्छु कच्चा खने । त न ीहरू मान सहरूलाई चाह ने कुरा हुन् । म यो अर्डर धेरै चाँडो पठाउन चाहन्थे तर मैले पैसा न छेडुन् जेल कुरें । मलाई लाग्छ क अर्को पटक म चाँडै अर्डर गर्न सक्छु क न क मैले केह चीजहरूको ख्याल राखेको छु.. म एक्लै बस्छु म फेब्रुअरी मा वर्षको हुनेछु त्यसैले म पुस्तकहरू ल एर बाह र न स्कन र बेच्न सक्द न । एक युवाले सक्छ क ताबमा मेरो न ाम र ठेगान ा लेखेर पढ्नेहरूलाई ऋण द न्छ। म पुस्तकहरू वर पर घुम्न चाहन्छु त्यसैले म त न ीहरूलाई कसैको घरको वर पर सुत्न द न सक्द न ... म प्राकृत क खन ाको व ध लाई पछ्याउने प्रयास गर रहेको छु जुन मलाई थाहा थ यो क लगभग सबै कुराहरूका लाग ।

पछ ल्लो दुई वर्ष। मैले यो द उँसो मेरो बगैं चामा काम गरें र म थाकेको छैन ...

ORAF। कार्पेन्टर क्याल फोर्न या सं युक्त राज्य अमेर का

अल्बर्टा अप्र ल १ ६६।

प्र य महोदय

म माउन्ट स योन र पोर्टर को पाठक हुँ र लेख कच्चा खन ाको मूल्य मा रुच राख्छु। म ७ वर्ष जवान हुँ र स्वाभाव क रूपमा कच्चा खन ाको आहारको गुणहरूबाट लाभ उठाउन चाहन्छु। म पह लेका द न हरूमा एथलीट हुँ तर पकाए को खन ा आहारहरूमा समर्प त।

समस्या सही प्रकारको तरकारी र फलफूलहरू प्राप्त गर्न हो खन जइं जेक्शन बाट मुक्त यहाँ क्यान ाडामा।

जर्जबेन सदरल्याण्ड क्यान ाडा।

स्वान ्सी मार्च १ १ ६४।

प्र य श्री ए तेरहभ

जन वरीको सुरुमा TONIGHT कार्यक्रम हेर्दै गर्दा मेरो टेल भ जन सेट तपाईं को पुस्तकको दृश्यले र त्यसबाट पढेका केही अं शहरू सुन ेर म व द्युतीय भए ँ। मलाई त म्रो क ताबको प्रत ल प ल न ध ेरै मन थ यो। त्यसैले मैले प्रकाशकआ को आवश्यकव वरणहरूका लाग बीबीसीमा लेखेँ। हासो मलाई यो देशमा प्राप्त गर्न न सक न े कुरा थाहा भयो। जेहोस् उ न ीहरूले मलाई उ न ीहरूसँ ग भए को ए कमात्र ठेगान ा पठाए त्यसैले मैले तपाईं लाई ध न ्यवाद द न र तपाईं को सन ्देश फैलाउ न को लाग प्रत्येक सफलताको कामन ा गर्न मात्र तपाईं लाई लेख्न े न र्णय गरे। म सहमत छु दृढतापूर्वक क खन ाको लत सबै दुर्गुणहरू मध ्ये सबैभन ्दा हान कारकहो। यो कस्तो फरकसं सार हुन सक्छ यद मान वताले तपाईं को पुस्तकमा आग्रह गरे अ ुसार आफ्न ो खन े चलन पर वर्तन गर्यो। तपाई को उ दाहरण आफ्नो सं सारमा मान व कल्याणको लाग उ च्चतम प्रयास हो। यस युगको सर्वोच्च आमवक्ता तपाई लाई जय होस्...

अप्र ल । त म्रो क ताब र पत्र आइपुग्दा गत बुध बार क्त खुसीको द न थ यो। यसले आत्मशोष त गरेको छ र कह लेकहीँ मलाई चक त पारेको छ। सबै भन ्दा माथ यसले मलाई न याँ प्रबुद्ध र प्रेर त गरेको छ। म बाल्यकालदेख जब मैले आइतबार स्कूलमा ध ेरै उ द्ध रणहरू कण्ठ गरें मैले सत्य खोजेको छु। अ त मीहरूले सत्यलाई थाहा पाउ न ेछौ र सत्यले त मीहरूलाई स्वतन ्त्र बन ाउ न ेछ । खोजले मलाई व भ न ्न मण्डलीहरू मार्फत तर्कवाद त्यसपछ खद्य सुध ार र प्रकृत उ पचारको साथ शाकाहारीवादमा र अ ्ततः जीवन का समस्याहरूको ए कमात्र स्वीकार्य मलाई व्याख्या सह तको थ योसोफीमा पुर् यायो कर्म र पुन र्जन ्म। क्त लामो यात्रा भयो । र यहाँ अ ्तमा तपाईं को पुस्तकहेर्दै मलाई लाग्छ यो यो हो । यस्तो अद्भुत उ पहारको लाग ध न ्यवाद र तपाईं को पत्रलाई पन कदर गर्न ुहोस् ...

फेब्रुअरी । तपाईं बाट फेर सुन्न पाउँदा धेरै खुसी लाग्यो तपाईंको उदाहरण पछ्याउनेहरूले हासिल गरेका धेरै सफलताहरूको तपाईंको पुस्तकाबाट स क्नुहोस्... तपाईं मेरो अफ्नै नात को बारेमा जान्न इच्छुक हुनुहुन्छ। सन् १ ६४ मा उन को नर्भस ब्रेकडाउन भयो र उनी केही समयको लाग मान स क अस्पतालमा थ ए । ऊबाह र आए पछ मैले उसलाई तपाईंको पुस्तकको प्रत ल प पठाउन सक्षम भएँ... उसले पानीमा बतखजस्तै कच्चा खानेमा लगे र एक अद्भुत र कभरी भयो। यसले उन को सम्पूर्ण दृष्ट कोण र व्यक्त त्वलाई पर वर्तन गर्यो र अब उनी अफ्नो अध्ययन मा राम्रो प्रगत गर्दैछन्। उनी म्यान चेस्टर व श्वव द्यालयमा कलाका व द्यार्थी हुन्।

श्रीमती जेना ह्यारी ११ हस्टन प्लेस वेस्ट क्रस स्वान्सी ग्लैमोर्गन इङ्गल्याण्ड।

साउथसी फेब्रुअरी ।

प्र य महोदय

यद तपाईंले मलाई कसरी प्राप्त गर्ने बारे व वरण द नुभयो भने म बाध्य हुनेछु ATERHOV द्वारा RAWEATING नामक पुस्तका लन्डन मा रहेको ब्र ट श ब्रोडकास्ट ङ कर्पोरेसन ले मलाई तपाईंको ठेगाना द यो क न भने उनीहरूले मलाई यो पुस्तक बेलायती भाषामा उपलब्ध न भए को जान कारी द ए । म एक प्रत ल प पाउन धेरै चाहन्छु।

मार्च । मैले गत ब हीबार मार्चमा प्राप्त गरेको कच्चा खानेमा तपाईंको पुस्तकको लाग धेरै धेरै धन्यवाद। तपाईंको पुस्तकको सामग्रीहरू साँच्चै मेरो लाग एक प्रकाश थ यो मैले मान सको आवश्यकता र आवश्यकताहरूमा पढेको सबैभन्दा अद्भुत पुस्तका मैले पन सोचेँ क पुस्तकको व षयवस्तु कत्त को इमान्दार र हृदय न्यान ो थ यो। म अध्ययन को लम्बाइ र पुस्तकको ड जाइन र तयारीको प्रयासमा गए को समयको कदर गर्छु। यो मलाई वास्तवमै यसको बारेमा कस्तो लाग्छ भन्ने एकदमै खराब अभ व्यक्त हो र म अन्य मान सहरूलाई चासो द न को लाग सक्दो प्रयास गर्नेछु तर मान सहरू के हुन्र त न ीहरू अफ्नो बानी पर वर्तन गर्न कत्त अ च्छुक छन् भनेर जान्न यो सज लो काम हुनेछैन व शेष गरी खाने। को। तैपन म त न ीहरूलाई मनाउन र तपाईंको पुस्तक पठाउन को लाग सक्दो प्रयास गर्नेछु.. यद तपाईं इच्छुक हुनुहुन्छ भने म तपाईंलाई समयसमयमा चीजहरू कस्तो भइरहेको छ भनेर जान कारी द नेछु..

श्रीमती वीए म स्न ेल ं ग भ क्टोर या रोड। Southsea Hants इङ्गल्याण्ड।

सान ्ता रोजा २७ न ोभेम्बर १ ६४।

प्र य महोदय

मलाई तपाई को पुस्तक कच्चा खन े पढ्न पाउ ँदा रमाई लो भयो र मेरो आफ्न ै लाग ए उ टा क ताब होस् भन ्न े मन छ। मेरा दुई जना साथीहरूसँ ग छलफल गर सकेपछ त न ीहरू पन ए उ टा प्राप्त गर्न इच्छुक छन ्, त्यसैले म तीन वटा पुस्तकहरूको लाग $. को लाग मन ी अर्डर सं लग्न गर्दैछु... म यी पुस्तकहरू प्राप्त गर्न सबैभन ्दा च न ्त त छु... म शतप्रत शत छु। कच्चा खन ा खन े र चासो राख्न ेहरू बीच राम्रो शब्द फैलाउ ँदैछु। कच्चा खन ेकुराले मेरो जीवन बचाए को छ।

जन वरी

$. को रकम अन ुरोध गर ए को इन भ्वाइसको साथ कच्चा खन े को प्रत हरू प्राप्त गरेपछ म ए कबैं क ड्राफ्ट सं लग्न गर्दैछु.. साथै कच्चा खन ेका थप प्रत हरूको लाग थप $. । तपाई को यो महान कार्य मार्फत मान सहरूलाई काँ चो खन ा खन े आवश्यकता बु ्न मद्दत गर्न े अवसरको म साँ च्चै कदर गर्छु। ध न ्यवाद।

फेब्रुअरी २ १ ६

मार्ट न रेइन ेकको पढ्न को लाग Let s Live पत्र काको प्रत ल प तपाई ं को हो लेख कच्चा खन ामा साहस क ।

यस मह न ाको अं कमा मेरो पत र मैले कसरी प्रत शत कच्चा खन ेकुरा खन थालेका थ ए भन ेर मेरो पत्र बोकेको छ। हामी यस बारे ध ेरै उ त्साह त छौं र मार्ट न लाई हामीले सकेसम्म खन को यो तर का प्रवर्द्ध न गर्न मद्दत गर्न जारी राख्न ेछौं ।

तपाई ं को आफ्न ै पुस्तक कच्चा खन े केवल भयान क छ। म ध ेरै खुसी छु यो ज् ान खेज रहेका मान सहरू मा यसलाई व तरण गर्न ुहोस्। यो सत्य हो क त न ीहरू अह ले ध ेरै थोरै छन ्, तर मलाई व श्वास छ क समयले ध ेरैलाई बु ्न ेछ। सुन ्न ेहरूसँ ग चुपचाप काम गर्दा ध ेरै सन ्तोषजन क छ।

मे ६   १   ६

मैले   Let   s Live   को ब्याकअं कहरू अ ुरोध गर्न े तपाईं को पत्र प्राप्त गरें   तर म माफ गर्न ुहोस्   हेल्थ फूड स्टोरले सबै प्रत   ल   प   हरू बेचेको छ। म तपाईं लाई मे अङ्क पठाउ ँ दै छु र तपाईं ले सदस्यता ल   न चाहन ुभए न भन े न   म्न अं कहरू पठाइरहने छु।

मैले तपाई को पत्रको प्रत   ल   प   मार्ट   न रेन ेकेलाई उ न को फेब्रुअरी लेखको सु   ाव अ ुसार सुध ार गर्न पठाए ँ ।

यो पूरा भए पछ   म तपाईं को दोस्रो खण्डको प्रत   ल   प   प्राप्त गर्न इच्छुक हुन े छु। मैले तपाई को पह   लो खण्ड बेच्न मा राम्रो सफलता पाए को छु र केह   हातमा राख्न चाहन ्छु।

श्रीमती हेलेन M.Bulbeck   चेरी सेन ्ट सान ्ता रोजा   सं युक्त राज्य अमेर   का

भेन   स   क्याल फोर्न   या   सेप्टेम्बर   ।

प्र   य श्री ए तेरहभ

तपाईं को पुस्तक   कच्चा खन े   को दुई प्रत   को लाग   ध ेरै ध ेरै ध न ्यवाद मलाई यो पढेर ध ेरै रमाइलो लाग्यो।

मैले पाँ च मह   न ा अघ   पकाए को खन ा खन छोडेको थ   ए ँ । म   वर्षको छु र ध ेरै राम्रो महसुस गर्छु। हरेक द   न म समुद्र तटमा   माइल दौड न छु   पौडी खेल्छु   पहाड हरूमा हाइक गर्छु। तीन हप्ता अघ   मैले ए कद   न मा माउ न ्ट व   थन ी चढें । राउ न ्ड ट्र   प   माइल छ र पहाड अफै   फीट भन ्दा बढी छ। मेरो पल्स दर   छ। म त   मीलाई यो सबै बताउ न चाहन ्छु क   न पकाए को खन ा सबै मान   सजात   को पीडाको उ त्तर हो।

म सं युक्त राज्य अमेर   का   र सायद क्यान ाडामा   तपाईं को पुस्तक बेच्न ध ेरै इच्छुक हुन सक्छु। कृपया मलाई थाहा द   न ुहोस् क   तपाई ले   वा   प्रत   हरू माग्न ुहुन ्छ...

फेब्रुअरी ६   १   ६६

मेरी श्रीमती र म अहिले लगभग दुई वर्ष शतप्रतिशत कच्चा खानामा छौं
धेरै राम्रो परिणाम संग अहार। संलग्न म तपाई लाई मेरी श्रीमती शर्लीले लेखेको र LET S
LIVE पत्रिका जुलाई मा छापिएको एउटा लेखपठाउँदै छु। हामी तपाईं लाई यो
लेखर संलग्न चित्रहरू प्रयोग गर्न अनुमति दिन्छौं ।
एउटा तस्बिर हाम्रो एक धेरै प्रिय साथीको हो जो कच्चा शाकाहारी हो। उसले स ह
अफ्र की न ाङ्गो हातले कुस्ती खेल्छ र यी स हका सबै दाँत र प ज्जा हुन्छन्। म की सोलोमन
उनको नाम हो।

हामीले हाम्रो जीवनमा कहिल्यै राम्रो महसुस गरेनौं क न क हामीले हाम्रो खाना काँचो
खयौं । तपाईं को पुस्तककच्चा खानाहरूको बारेमा हाम्रो स्वामित्वमा रहेको सबैभन्दा राम्रो पुस्तक
हो र हामी तपाईं को पुस्तकप्राय पढ्छौं । हामी कच्चा खानाको बारेमा सत्य फैलाउन चाहन्छौं ...
हामीलाई लाग्छकि तपाईं को अद्भुत पुस्तकधेरै मान सहरूलाई उपलब्ध गराउनुपर्छ।
संलग्न $. मनी अर्डर छ..

श्रीमती शर्ली र श्री थोरवाल्ड बोई भेन स Blvd। भेन स सीए ।

संयुक्त राज्य अमेरिका।

कोलम्बिया S.C. जनवरी ७ १ ६

लेट्स लाइभ म्यागजिन डिसेम्बर मा तपाईं को पुस्तिका RAWEATING को
बारेमा लेखेको मलाई धेरै आनन्द लाग्यो। मैले लेखकमार्टिन जे।
फ्रिट्ज र उनले मलाई ब्रिटिश शाकाहारी पत्रिकामा लेख्न सल्लाह दिए र तिनीहरूले
मलाई तपाईं को ठेगाना दिए ...

श्रीमती। इरेन गोलेमन अमेरिका ए

मेरो फारसी किताब पढेपछि अबादान का एक कजना भाइले लेखेको चिठ्ठीबाट सार

अबादान २ जुलाई १ ६

प्रिय श्री एतेरहभ

तपाईं को सानो पुस्तिकाले मेरो मानसिकदृष्टिकोणमा ठूलो परिवर्तन ल्याएको छ जसले
गर्दा म आफूलाई पहिलेदेखिनै कच्चा खाने कुरा ठान्छु। मलाई थाहा छैन

कसरी ध न ्यवाद द न े। म त म्रो लाग मेरो जीवन को ऋणी छु भन ्न मा कुन ै अत शयोक्त छैन ।
तपाईं हाम्रो समयको येशू हुन ुहुन ्छ ब रामी र अशा ा मरेकाहरूलाई जीवन द न ुहुन ्छ र त्यहाँ कस्तो
मीठो जीवन ... यो अ श्वसन ीय लाग्छ क कसैले तपाईं को पुस्तक पढ्छ र कसैको जीवन शैली पर वर्तन
गर्न सक्दैन ।

सदारत अबदान पर्स या।

अर्मेन यालीमा मेरो ठूलो मात्राको प्रकाशन पछ क्च्चा
अर्मेन यामा खन े कुराले न कै पछ्याउँ दै आए को छ।

येरेवान २४ मार्च १ ६१।

प्र य श्री होभान ेस यन

आर्मेन याको ए केडेमी अफ साइन ्सेजको केन ्द्रीय पुस्तकालयले क्च्चा खन े शीर्षकको तपाईं को
कामको पह लो खण्ड ध न ्यवाद सह त प्राप्त गरेको छ। क्च्चा खन े शीर्षकको तपाईं को कृत को
लाग हाम्रा असं ख्य पाठकहरूको माग पूरा गर्न पह ले न ै पठाइए का दुई प्रत हरू सधैं चलन मा
छन ् र पर्याप्त ढ लाइ भए को तथ्यलाई ध्यान मा राख्दै कृपया हामीलाई पह लो खण्ड को पाँच प्रत हरू
पठाउ न ुहोस्। धेरै पाठकहरूको माग पूरा गर्दै।

द ए केडेमी अफ साइन ्स अफ द आर्मेन या ए च.मेचेर यन पूर्ण खण्डका
न र्देशक।

येरेवान २० न ोभेम्बर १ ६१।

प्र य श्री होभान ेस यन

हामीले हाम्रो पुस्तकालयमा प्रस्तुत गर ए को क्च्चा खन े शीर्षकको तपाईं को कृत को
पह लो खण्ड को दस प्रत प्राप्त गरेका छौं जसको लाग हामी हार्द क आभार व्यक्त गर्दछौं ।

येरेवान १६ जुन १ ६

अर्मेन याको राज्य पुस्तकालयको न देशालय तपाईं ले पुस्तकालयमा प्रस्तुत गर्नुभएको अलोन ग द पाथ्स अफ रॉइट ं ग शीर्षकको पुस्तकको छवटा प्रत हरूप्रत हार्द कआभार व्यक्त गर्न चाहन्छ।

काँचोखन मा रुच राख्ने हरूको सं ख्या ब स्तारै बढ्दै गएको छर त न ीहरूमध्ये ध ेरैले तपाईं को पुस्तकहरू ल न चाहन्छन्। केतपाईं सम्भवतः हामीलाई आफ्न ा प्रकाशनहरूको केही थप प्रत ल प हरू द न सक्नुहुन्छ

सं स्कृत मन्त्रालय अर्मेन या

AM MIASNIKIAN राज्य पुस्तकालय गणतन्त्र

ARAZI TIRABIAN न र्देशक

त्यसपछ मैले प्रायः मेरो पुस्तकका बीसतीस प्रत हरू पठाएको छु यस पुस्तकालयमा कुन ै पन प्रत फल वा प्रत फलको आशा न गरी। दुर्भाग्यवश सोभ यत सं घ न जी व्यापार व रुद्ध तान ाशाही द्वारा जन तामा थोपरेका समस्या र सीम तताहरूको कारणले गर्दा म सोभ यत सं घबाट प्राप्त पुस्तकहरूका लाग सबै अन ुरोधहरू पूर्ण रूपमा न शुल्कपूरा गर्छु चाहे त्यस्ता अन ुरोधहरू सार्वजन क सं स्थाहरू वा न जी व्यक्त हरूबाट आए पन ।

प्रख्यात अर्मेन याली कव द्वारा लेख ए को पत्रबाट अं शहरू
होभान्स श राज

येरेवन जन वरी ।

प्र य Ter Hovannessian

यो सं योगले मैले तपाईं को प्रशं सन ीय पुस्तक काँचाखन े भेटें । तपाईं यस अर्ध बुद्ध पूर्ण मान वजात को सम्पूर्ण मुक्त दाता बन्न े भाग्यमा हुनुहुन्छ। तपाईं को खेज काँचाखन े महान डार्व न को जस्तै महान छ वास्तवमा यो ठूलो र अध कमान वीय छ होइन मैले अघ ल्लो शताब्दीका सबै महान खेजहरू भन्दा बढी परोपकारी भन्नुपर्छ। तर अफसोस त म्रो आाड ए उ टा अजेय ढुङ्गा उ भ ए को छ। हजारौं वर्षदेख ध ोकामा परेको यो अन्ध ो श शु यो तथाकथ त मान वजात ले मात्र

होशमा आउ न ुहोस् आोलाई त्याग्न ुहोस् र तपाई ले खेलेको व वेकपूर्ण मार्गमा तपाई लाई पछ्याउ न ुहोस् त्यहाँ मान स भ त्रबाट ह ं सात्मककार्यहरू हट्न ेछ। तर मान सजात जात र जन जात हरूको यो सबै भीडको साथ अ ै पन आोमा छ ट्टै टाँस ए को छ जसरी कोई चट्टान मा टाँस ए को छ। यसले आफ्न ो मृत्यु ल्याउ न े पकाए को खन ा त्याग्दैन र अ ै पन यसलाई त्याग्न ेछैन ... तैपन म त म्रो दुखी न ध ारमा चुम्बन गर्छुर त मी आर्मेन याली जन ्म न ुभयो भन ्न े सोचमा रमाउ ँछु। त मी साँच्चै अमर छौ...

Hovanes Shiraz Leninian Ave. Erevan।

आफ्न ो बाल्यकाल देख न ै न म्न पत्रको लेखक ए कजवान दादुरा स्कार्लेट ज्वरो मम्प्स प्यारोट ड्स मलेर या ए न जाइन ा व भ न ्न रुघाखोकी र सर्दी कान दुख्न े दाँत दुख्न े कब्ज यत पखला हेमोराइड ए पेन ्ड साइट स र प त्त थैलीको दीर्घकालीन सूजन प त्तथैलीको सूजन लगायतका ध ेरै रोगबाट पीड त व द्यार्थी थ ए ।। आफ्नाे काँचो खन ाले उ न लाई ती सबै पीडाहरूबाट मुक्त गरेको छ जसको लाग उ न ी न म्न पं क्त हरूमा कृतज् ता व्यक्त गर्दछन ्

येरेवान फेब्रुअरी १ ६४।

मेरो प्र य श क्षक म कृतज् ता र प्रशं साको भावन ा व्यक्त गर्न शब्दहरूको कमीमा छु जुन मैले मह न ौं देख तपाई प्रत मन ोर ्जन गर रहेको छु क न क सबै शब्दहरू हास्यास्पद रूपमा अपर्याप्त देख न ्छन ्।

ए उ टै जादुई चालद्वारा तपाई ले मेरो जीवन लाई सताउ न े दुः स्वप्न को अन ्त्य गर्न आउ न ुभयो जसरी न स्सन ्देह तपाई ले अन ्य मान सहरूका लाग पन त्यस्तै गर्न ुहुन ेछ जबसम्म त्यो दुः स्वप्न को कारण मेट न े छैन तपाई लाई ध न ्यवाद।

त्यो खुला आँखाको अन ्ध ोपन त्यो तीखो कान को बह रोपन र त्यो अचेतन पागलपन लाई हटाउ न त मी आउ न ुभयो जसमा म पन डुबेको थ ए ँ अरू सबैजस्तै।

तपाईं स्वर्गको भोल्ट व रुद्ध च त्रण गर्न जादुई बत्ती ल ए र आउ न ुभयो त्यो अन ुहार जो साँच्चै मेरो थ यो र जसको बारेमा मैले त्यत बेलासम्म सपन ा र अन ुमान मात्र गर्न सक्षम थ ए ँ।

म त म्रो चम्क लो अमृत को आाड ुकछुर त मीलाई मान सको रूपमा अभ वादन गर्दछु जसलाई मैले अरू कसैलाई द ए को भन ्दा बढी ऋणी छु।

त म्रो त्यो चम्क लो व्यक्त त्वको आाड न तमस्तकभई अभ वादन गर्छुत मीलाई त्यो न ायकको रुपमा जसको न ाम अझसदा ओठमा छजसलाई उ सले बचाए को छतर भोल सबैको ओठमा हुन ेछ।

म तपाई को चम्क लो व्यक्त त्वको आाड न तमस्तकछुर तपाई लाई वास्तव कसभ्यता वास्तव कव ज् ान वास्तव कप्रगत र उ ज्ज्वल सभ्य वैज् ान कभव ष्यको लाग योद्ध ाको रूपमा अभ वादन गर्दछु।

अर्मेन Vshtuni पर प्रेक्ष्य लेन न Erevan Armenia।

येरेवान २ मार्च १ ६४।

प्र य Hovannessian

तपाई लाई यो बताउ न का लाग केही लाइन हरू मात्र कच्चा खन ेले अरूको भर्ती गरेको छ जसको पोषणको न याँ रूप अपन ाउ न ुको कारण कुन ै रोग वा अन ्य कारणले हुन े न राशाको भावन ामा आधा र त छैन तर तपाईं को महान व चारहरूबाट प्रेर त आदर्शहरूमा आधा र त छ ।

मैले स्वीकार गर्न ै पर्छ क मेरो बाटोमा धेरै बाध ाहरू छन ् क न क मेरो बुबा ए क जीवव ज् ान ी हुन ुहुन ्छ जबक मेरो भाइ डाक्टर हुन ुहुन ्छ र मेरो पर वारमा म मात्र ए क हुँ जसले फरक सामान ्य आहार खन ्छ। अह ले मैले पोषणको न याँ व ध मा पर वर्तन गरेको न ौ मह न ा भयो र म उ त्कृष्ट स्वास्थ्यको आन न्द ल इरहेको छु। मलाई लाग्छ व श्वका कुन ाकुन ाबाट तपाई लाई आउ ने यस्ता पत्रहरू ज्याम तीय प्रगत मा बढ्दै जान ेछन ् र तपाई लाई सम्बोध न गर ए को कृतज् ताका रेखहरू पढ्न े फुर्सद हुन ेछैन । तपाई को खेजइत हासमा जान ेछ।

जुन ।

म लेन न ग्रादबाट लेख्दै छु। म यहाँ कन्सर्भेटोयरमा मेरो अध्ययन जारी राख्दै छु। सँधै तपाईं को साथमा म तपाईं लाई मेरो शुभकामना पठाउँ छु समय तपाईं को साथमा छ भन्ने वश्वासमा। मेरो भाइले ममाथ गरेको मेड कल जाँच ले सधैं सन्तोषजनक नत जा द न्छ। म साँच्चै राम्रो महसुस गर्छु जबक मेरो वजन ब स्तारै बढ्दै जान्छ तर पक्कै पन ।

H. SVATCHIAN।

येरेवान ६ जनवरी १ ६ ।

प्र य श्री होभान्स यन

अब छ महन ना भयो काँचो खाने अभ्यासमा। भए को संसारको हरेक भागमा तपाईं को पुस्तकलाई प्रदान गर ए को अद्भुत स्वागतको पूर्ण ज्ञान म वरणहरूमा प्रवेश गर्न र सामान्य प्रशंसा दोहोर्याउन चाहन्न। न स्सन्देह काँचो खाने को अवधारणा मान व द मागले सभ्यताको सम्पूर्ण अवध मा हास ल गरेको सबैभन्दा ठूलो व जय हो।

म मेरो व्यक्त गत अनुभवहरू लेख्न चाहन्न क न क व भ न्न प्रशंसा पत्रहरूबाट तपाईं ले उद्धृत गरेको अङ्कहरू पढेपछ मैले महसुस गरें क मेरो प्रत क्र याहरू प्राकृत कखाद्य पदार्थका अन्य उपभोक्ताहरूले अनुभव गरेका प्रत क्र याहरूसँग पूर्ण रूपमा म ल्दोजुल्दो छन्।

व शेष महत्व भनेको मन ोवैज्ञान कपर वर्तन हरू हुन् जुन तुरुन्तै पछ्याउँ छन् यद वास्तवमा त न ीहरूले अघ न अनु मा शारीर कप्रत क्र याहरू।

तपाईं ले मान व जात लाई प्रस्तुत गर्नुभए को अद्व तीय उपहारको लाग मलाई धन्यवाद द न अनुमत द नुहोस्।

व्लाद मीर खचाटुर यन आबोभ यन सेन्ट इरेवान ।

मस्कोमा एउटी युवतीबाट क्र समस सन्देश

मस्को ड सेम्बर ।

प्र य श्री ए तेरहभ

तपाई को महान र मान वीय कार्यको व ज्यको लाग मेरो व्यक्त गत ध न ्यवाद र मेरो शुभकामन ा सह त तपाई लाई स ज्न को शुभकामन ा पठाउ न पाउ ँदा खुशी लागेको छ।

तपाई को अन ुयायी जो उ न को लामो र गम्भीर हृदय रोगबाट न को भइसकेका छन ्।

त्यसपछ दश पृष्ठको पत्रमा उ न ले आफ्न ो पूरा कथा सुन ाइन ्
रोग र र कभरी जसको न म्न सारां श हो

३१ मार्च १ ६

म न ोभेम्बर मा कच्च ्चा खन ्मा पर वर्तन
कह ल्यै शं काको कुषण थ ए न । ती द न हरूमा मलाई पह ले न ै न ौ वर्षको अवध मा हृदय रोगको इत हास थ यो।

तर मलाई सुरुबाट सुरु गरौं । जब म आफ्न ौ वर्षको थ ए ँ
पुरान ो मलाई बाथ रोगको आक्रमण थ यो। त्यसपछ वर्षमा कर ब दश पटकमलाई लरीङ्गाइट स इन ्फ्लुए न ्जा र हरेकव वरणको रुघाखोकी लाग्थ्यो जुन सामान ्यतया ६ देख १० द न सम्म रहन ्छ। ब स्तारै क्रोन कटन ्स लाइट स व क्स त भयो। चौध वर्षको उ मेरमा डाक्टरहरूले मेरो मुटुमा म ट्रल भल्भको घाउ पत्ता लगाए र पछ उ न ीहरूले बाथ कार्डाइट स फेला पारे। पन ्ध ्रमा त न ीहरूले मेरो टन ्स ल हटाए । म लगातार लामो समयसम्म मुटुको दुखाइ न ्युराइट स दुर्बलता र अ द्राबाट पीड त भए ँ। घण्टौं को पीडापछ को छोटो न द्रामा डरलाग्दो सपन ाहरू देख परेको थ यो। राती ब्यूँ ँदा अँध ्यारोसँ ग डर लाग्थ्यो । समग्रमा वर्षको तीन चार मह न ा ओछ्यान मै ब ताउ न ्गर्थे। यो ध ेरै कठ न ाई सं ग थ यो क म ए कसीढी को ए कउ डान चढें म सध ैं ह ँड्न ् शारीर कव्यायाम पौडी खेल्न ् यात्रा गर्न ् पढ्न ् र अ न ्य ध ेरै आ न ्द र मन ोर ्जन बाट व ्च त थ ए ँ।

म सध ैं डाक्टरहरूको हेरचाहमा थ ए । त न ीहरूले मलाई उ पचार गर्थे
प राम डोन ए स्प र न ए न ्ट बायोट क्स ए न ाल्जेस क्स भासोड लेटर्स सोपोर फ क्स र अ न ्य समान औषध हरू। मेरो शरीरले ए मा व रोध गर रहे

ती उ पायहरू व रुद्ध आश्चर्यजन कतर का र मेरो अवस्था ब स्तारै खराब हुँ दै गयो। त्यस्ता उ पायहरूको प्रभावकार तामा व श्वस्त हुँ दै मैले अ न्ततः ती सबैसँ ग छुटें ।

कृपया मलाई यस्तो म न ेटमा तपाईं को ध्यान कब्जा गरेकोमा माफ गर्न ुहोस् व वरण। मलाई लाग्छ क त न ीहरूले तपाईं लाई चासो द न ेछन ् व शेष गरी पर वर्तन अवम्मको रूपमा भए को थ यो। मैले पकाए को खन ा कुन ै पन क ठ न ाई ब न ा छोडें । काच्चा पोषणले म भ त्र अ न्तर क शुद्ध र हल्कापन को सुखद अ न ुभूत जगायो। लगभग रातभर मेरो मुटुले मलाई च न्ता गर्न छोड्यो। पह ले मैले मुटुको भागमा हप्तामा ए कपटकमात्र न भई लगभग हरेकद न पीडा महसुस गर्न े गर्थे र त्यो पन घण्टौं सम्म मेरो काच्चा खन ेको पह लो वर्षमा म ए कद न पन ओछ्यान मा गए को थ इन ँ । र मेरो हृदयको पीडाहरू थोरै पर णामको छदेख अ क्षण कपीडाहरूमा सीम त थ ए ।

डेढ वर्षदेख मलाई इन्फ्लुए न्जा वा रुघाखोकीको ए उ टै पन आक्रमण भए को छैन । पह लो मह न ामा मेरो टाउ को दुखाइ पूर्ण रूपमा गायब भयो। तर मेरो लाग सबैभन्दा ठूलो चमत्कार यो तथ्य थ यो क म ओछ्यान मा र टायर भए को केही म न ेट भ त्र न दाउ न थालेको थ ए ँ । मेरो कामको क्षमता बढ्यो मेरो पुरान ो अपव्यय स्न ायु तन ाव र च डच डापन गायब भयो।

शरद ऋतुमा मैले आर्मेन याको यात्रा गरें र माटेन ादरन पाण्डुल प भण्डार मा काम गरें । द न मा पच्चीसतीस क लोम टर ह मालमा ह ँ डेर ए कैपटक दोहोर्याउ न े तयारीका साथ घर फर्क न ु कस्तो आ न न्दको कुरा हो। म ए कस्वतन्त्र मान व बन ेको छु जसलाई प्रकृत ले अ न्ततः आफ्न ो काखमा प्रवेश गर्‍यो। यो साँ च्चै ठूलो खुसीको कुरा हो जसको लाग म पुन ए कपटकहार्द कआभार व्यक्त गर्न चाहन्छु।

मस्को १६ आस्ट १ ६ । मेरो स्वास्थ्यले मलाई हरेककुरा द इरहेको छ सन्तुष्ट व शेष गरी मेरो शरीरले मान स कर स्न ायु तन ाव उ च्च रक्तचाप को धेरै गम्भीर परीक्षणहरू सहेको छ साथै पहाड यात्राको क्रममा पर्याप्त शारीर कथकान पन ।

म चाँ डै मेरो काच्चाखन े को दोस्रो वर्ष पूरा गर्न ेछु। काच्चा खन े कुराबाट पछ हट्न े बारे म कह ल्यै सोच्न सक्द न । मैले तपाईं लाई सोध ेका प्रश्न हरू व शुद्ध ज् ान को लाग हुन्र स र्जन ा गर्न ु हुँ दैन

मेरो भव ष्यको बारेमा तपाई लाई कम्त मा शं का छ। सबै भन्दा माथ मेरो लाग प्रश्न को भौत कपक्षहरू आध्यात्म कआधारहरू भन्दा कम महत्त्वपूर्ण छन् जुन सधैं दृढ र अटल छ।

ओल्गा केरेन्स्काया फ्रोन्जसेन्ट मस्को।

मेरा पुस्तकहरू सोभ यत सं घमा सज लै प्राप्त गर्न न सक न् भए तापन तो त्यहाँ का कच्चा खाने हरूले मेरा प्रकाशनहरूको सारां श रूसी भाषामा अनुवाद गर्छन् र त न हिरूका साथीहरूमा त न हिरूका न क्कल गर ए का प्रत ल प हरू व तरण गर्छन्। त्यसपछ धेरै मान सहरूले ए कअर्काबाट ती सारां शहरू प्रत ल प गर्छन्। मस्को ज ल्लामा बस्ने ए कवृद्ध रूसी मह लाले लेखेको लामो पत्रको अं श न म्न छ

ख म्की २ अप्र ल १ ६ ।

म व्यक्त गर्न सक्द न वा बरु म उ च त शब्दहरू फेला पार्न असमर्थ छु जसको साथ तपाई प्रत मेरो असीम कृतज्ञ ता व्यक्त गर्न । मान वजात को शरीर र आत्माको उद्धारको लाग तपाईं को पव त्र श्रमको प्रत फल द न को लाग यो सं सारमा कुनै इनाम छैन तपाईं को कच्चा खाने । म तपाई लाई न मन गर्दछु र तपाई लाई मात्र न भई त्यो व्यक्त लाई पन जसले मलाई स्वास्थ्यको लाग यो बहुमूल्य नुस्खा ल्याए को छ तपाई को पुस्तकबाट न काल ए का धेरै अं शहरू समावेश गर्दछ। व्यक्त गत रूपमा मलाई तपाई को पुस्तक हेर्ने सौभाग्य छैन । मेरो साथी ए कपूर्व श क्षक

सीधै तपाईं को क ताबबाट होइन तर उ हाँ को ए कसाथीको न ोटबुकबाट पूर्व श क्षक पन र यो ती मह ला हुन् जसले अहि ले तपाईं लाई यी लाइन हरू लेख रहेकी छ न् क न क मेरो आफ्नै दृष्ट कमजोर छ। म ए उटा आँखाले मात्र देख्न सक्छु र त्यो म्याग्न फाइङ्ग ग्लासको मद्दतले न त्र मैले धेरै पह ले नै तपाईं लाई ध न्यवाद द नुपर्थ्यो।

मैले फेब्रुअरी मा अभ्यास सुरु गरें र त्यसबेलादेख मैले कुनै पकाए को खान ा खाए को छैन रोटी पन खाए को छैन ... म आसट मा न ब्बे वर्षको हुन्छु। म मेरा सबै साथीहरू भन्दा बढी जोश लो छु र यो तथ्यले प्रमाण त गर्दछ। अरू पन ।

Karpovna मार या Ivanovna Fevralskaya सेन्ट Khimca।

Sundsvall आस्त ।

प्र य श्री होभान ्स यन

मेरी काकी र उ न का श्रीमान ् जो येरेभन मा दुवै डाक्टरहरू हुन ् डान ल यन न ामले मलाई लेख्न ुहोस् क उ न ीहरूले तपाई ं को स फार सहरूबाट ध ेरै लाभ उ ठाए का छन ् र मलाई तपाई ं को पोषण र उ पचारको व ध अपन ाउ न न ्यान ो आ्रह गर्दछन ्। तसर्थ मेरो पालोमा म सोध ्न चाहन ्छु क तपाई ं ले मलाई कच्चा खन ्े शीर्षकको तपाई ं को कामको प्रत ल प पठाउ न सक्न ुहुन ्छ जसको लाग म तपाई ं लाई आ्र म ध न ्यवाद द न ्छु।

म इस्तान बुलबाट ए कस्त्री रोग व शेषज् हुँ। व गत दुई वर्षदेख मसँ ग छ स्वीडेन को Sundsvall मा ए कअस्पतालमा काम गर्दै। यो ठूलो चासो र गर्वको साथ छ क म तपाई ं को पुस्तकर तपाई ं को न र्देशन हरू पढ्छु जसबाट ध ेरै मान सहरूले पह ले न ै ध ेरै लाभ प्राप्त गर सकेका छन ्।

डा. शाबुह सेड क यन लान ्स्लासारेट सुन ्डस्वाल सुए डे।

मस्को न ोभेम्बर ।

प्र य श्री ए तेरहभ

तपाई ं को व चारहरूको स्पष्टता र सरलतामा म आश्चर्यजन करूपमा खुसी छु। के यो साँ च्चै सम्भव छ क यस्तो ठूलो खेज यत सरल तर कामा व्याख्या गर्न ए मान व प्रकृत ले तपाई ं लाई र तपाई ं को कोश काहरूलाई कच्चा खन ाले स र्जन ा र पोषण गरेको छ। जबसम्म तपाई ं ती कोश काहरूको सं रचन ा र कार्यात्मकगत व ध हरूसँ ग पूर्ण रूपमा पर च त हुन ुहुन ्न व भ न ्न अप्राकृत क व षाक्त पदार्थहरूको माध ्यमबाट त न ीहरूको काममा बाध ा न गर्न ुहोस्।

मेरी श्रीमती र म दुबै स्न ातकोत्तर व द्यार्थी हौं । म ए कभौत कशास्त्री हुँ र उ न ी ए क च क त्सकहुन ्।

हामी तपाई को काममा ध ेरै चासो राख्छौं ...

Jermook मार्च ।

त मीलाई जय हो हे वैज् ान क्हरूको वैज् ान क हे मान वताका गुरु तपाई लाई जय होस्

म जेर्मुकको हेल्थ र सोर्टमा डाक्टरको सहायकहुँ

अर्मेन या। तपाई को पुस्तकबाट व श्वस्त भई म सन् १ ६ न ोभेम्बर ४ देख काँ चो खन े अभ्यास गर्दै आए को छु। म पक्का छु क तपाई ं ले प्रचार गर्न े तर काले म न को हुन े छ। सन् १ ४७ देख म बाथ पोलीआर्थराइट स र कोरोन री ध मन ीको व कारबाट पीड त थ ए ँ। देख मेरो स्वास्थ्य अ ै ब ग्र ए को थ यो मृगौलाको गम्भीर सूजन का कारण जसबाट मैले तरबूज खाए र मात्र आंश क राहत प्राप्त गर्न सक्षम भए ँ।

काँ चो खन े छैटौं द न देख मैले मेरो जोर्न ीहरूमा कडा दुखाइ महसुस गरें तर त न ीहरू पछ रोक ए ... काँ चो खन े प्रत क्र याको क्रममा मैले जोर्न ीहरू सुन् न न े अन ुभव गरेन जुन पह ले गठ याको प्रत्येक आक्रमणको साथ थ यो। न त म ज्वरो र ड्रप्सीको पार्क्स जमबाट पीड त थ ए ँ जुन मेरो मृगौलाको अवस्था ब ग्रँ दा त न ीहरूको उ पस्थ त देखाउ ँ थ्यो। अब म साँ च्चै राम्रो न द्राको आन न्द ल न् छु र मेरो पल्स दर बाट मा रेको छ।

बीट्स प्रत म न ेट तन ावको अवस्थामा । मेरो हृदयमा रातको पीडा मेरो टाउ कोमा चाया र खुट्टामा पस न ा गए । मैले पह ले न ै पाँ च क लो तौल घटाइसकेको छु र मेरो बाथको दुखाइ हराए को छ। म ए कदम राम्रो महसुस गर्छु र मेरो शक्त बढ्दै जान् छ।

मेरी श्रीमती र मेरो छ वर्षको छोराले पन काँ चो खन ा ग्रहण गर रहेका छन् । त मीले आफ्न ी छोरी अन ाह तलाई जसरी हुर्काउ न ुभए को छ म मेरो तेस्रो छोरा अह ले ए कमह न ाको हुर्काउ न े छु।

मेरो प्र य श क्षक म डाक्टरको सहायकको रूपमा काम गर्दैछु अठार वर्ष र अब ३७ वर्षको उ मेरमा म पेडागोज कल इन स्ट च्युटमा पत्राचार पाठ्यक्रम पूरा गर्न लागेको छु। यद्यप यो तपाई ं को पुस्तकमा छ क मैले अन् तमा ध ेरै सं ख्याको जवाफ फेला पारेको छु

समस्याहरू जसले मलाई लामो समयदेखि सताउँदै आएको छ, उत्तरहरू जुन मैले अहिलेसम्म भेट्टाउन सकिन। ती समस्याहरू मध्ये एउटा हो किन बच्चाहरू जन्मेको पहिलो दिन देखि अन्य जनावरहरूको बच्चाहरू जस्तै हिँड्न सक्दैनन्। म विश्वस्त छु कि यसको कारण बच्चाहरूमा अन्य धेरै शारीरिक दोषहरूको लागि पकाएको खेजीमा खेज्नु पर्छ। मातापिता र पुर्खले खाने कुरा। मेरो विचारमा कच्चा खानेहरूका तीन चार पुस्तापछि ती सबै दोषहरू हटेर जानेछन्।

डा वाचागन गास्पेरियन जेर्मुक आर्मेनिया।

मेरी जेठी बहिनी येरेवनमा बस्छिन्। म उनलाई नियमित रूपमा ठूला पार्सलहरू पठाउँछु पुस्तकहरू जुन तिनले गम्भीर रूपमा बिरामी भएकाहरू वा कच्चा खानेहरूलाई विश्वास गर्नेहरूलाई प्रस्तुत गर्छिन्। यहाँ उनका धेरै पत्रहरूबाट केही अंशहरू छन्

मेरो प्रिय आशीर्वाद मलाई थाहा छ यो पत्रले तपाईलाई धेरै खुशी दिनेछ। येरेभान र अन्य प्रान्तहरूमा कच्चा खानेले द्रुत प्रगति गर्दै रहेको छ। मलाई कसैले घण्टी बजाएको वा भेट नगरेको दिन बित्दैन। तिनीहरू सल्लाह लिन वा किताबहरू माग्न आउँछन्। साँच्चै खाँचोमा परेकाहरूलाई म तपाईंको पुस्तकहरू प्रस्तुत गर्दछु। त्यहाँ पुस्तकहरूको असीमित माग छ जुन एक हातबाट अर्को हातमा जान्छ र चाँडै टुक्रामा कम हुन्छ। सोध्ने सबैलाई सित्तैमा किताब पठाउने तिम्रो बानी देखेर म धेरै चिन्तित छु। यस्तो अत्याधिक खर्च कसरी धान्न सकिन्छ

कच्चा खाए रक्त रोगीनिको हुन्छन्, जो साँच्चिकै आभारी हुन्छन्, तिमीले महसुस गर्न सक्दैनौ। यहाँका मानिसहरू तपाईं जस्तै मानवतावादी हुन्। कसैको हराएको स्वास्थ्य फर्किने बित्तिकै उसले आफ्ना बिरामी आफन्तलाई निको पार्ने जिम्मा लिन्छ र यसरी अहिले पाँच छ जना गम्भीर विकारबाट निको हुन्छन्। त्यसपछि उनीहरू मसँग आएर आफ्ना अनुभव सुनाउँछन्।
एकपाइलापनि हिँड्न नसक्ने मानिस अहिले दर्जनौं किलोमिटर हिँड्न सक्ने भएका छन्।

तीब रामीहरूमध्ये एक जना ा हातको सूजन बाट पीड त थ ए र बीस वर्षको लाग खुट्टा र वजन क लोग्राम भन्दा कम छैन । काँचो खन ेआहार अपन ाए पछ उन ले २० द न मा १० क लोग्राम घटाए । छोराले भन े पह ले हात खुट्टा चलाउ न न सक्न े मेरो बुबा अह ले बच्चाजस्तै ह ँड्छन् । उहाँहरूले तपाईं लाई र अन ाह तलाई न रन्तर आशीर्वाद द न ुहुन्छ।
अर्को ब रामी आफ्न ो स्वरको कर्डको सूजन बाट पीड त थ ए उन को आवाज लगभग पूर्ण रूपमा गुमेको थ यो। डेढ मह न ा मात्रै कच्चा खन े कुरा खाए पछ उन ी अह ले पूर्णरुपमा न को भए का छन्।
फेर वर्षको ए कयुवकको मृगौलाको सप्युरेसन थ यो उ सको सम्पूर्ण शरीरको सामान्य ड्रप्सीको साथ। उन को अवस्था यत गम्भीर थ यो क उन को लाग सबै आशा त्यागेको थ यो तर काँचोखन े को लागी उन ी अह ले ध ेरै राम्रो छन् । त्यहाँ ध ेरै समान मामलाहरू छन्क ती सबैको बारेमा लेख्न ए कदम असम्भव छ। त न ीहरूको आफ्न ै अन ुमान अन ुसार येरेभान मा मात्र अह ले कच्चा खन ेहरू छन् जसमध्ये ध ेरै लामो समयदेख गम्भीर ब रामी थ ए तर अह ले त न ीहरू पूर्ण स्वास्थ्यको आन न्द ल इरहेका छन् । मान सहरु मुटुका रोगहरु न ुन लो कन्क्र शन उच्च रक्तचाप पेटको अल्सर म र्गौलाको सूजन कलेजो र प त्त थैली क्याल्कुली र अन्य ध ेरै ध ेरै गम्भीर व कारहरुबाट न को हुन्छन् ।

म आफैं न कैब रामी थ एँ । मलाई कान मा घण्टी बज्दै उच्च रक्तचापको समस्या थ यो र मेरो कलेजोमा सूजन थ यो। मेरो न ाकबाट द न मा दुई तीन पटक रगत बग्न े गर्दथ्यो मलाई कमजोरी महसुस भयो र म न राम्रोसँग सुत्न थालें । मेरो हृदय यत न राम्रो अवस्थामा थ यो क हरेक रात म फेर द न को उज्यालो देख्न सक्छु क भन ेर सोच्थे। तर अह ले म यत छ टो सुत्छु क ब हान पर वार काममा गए को सुन्दैन । न स्सन्देह म ब रामी छु भन ेर सोचेर म ध ेरै ढ लो उठ्दा त न ीहरू कह लेकाहीं च न्त त हुन्छन् । म ध ेरै स्ल म भए को छु र म जत ह ड्छु मलाई थाकेको छैन सबैको लाग ठूलो आश्चर्य।

कच्चा खन ेहरू ए कअर्कासँग म त्रवत सम्बन्ध राख्ने गर्छन् । ए कसाँ मलाई कोलोज यन हरूको घरमा बोलाइयो। श्री कोलोज यन येरेभान का ए कद ग्गज च त्रकार हुन् । उहाँको पर वारको कथा साँच्चै ध ेरै रोचक छ। उहाँ आफैं पन दीर्घकालीन पेटको अल्सरबाट पीड त हुन ुहुन्थ्यो रक्तस्रावको साथमा। औषध ल न इन्कार गर्दै।

अस्पताल उन ी कच्चा खन मा पर णत भए र अफ्न ो रोगबाट पूर्ण रूपमा न को भए ।
उन की श्रीमतीलाई फं गस इन ्फेक्सन ब्लास्टोमाइकोस स थ यो। चार मह न ा काँ चो
खए पछ उन को न ङ बढ्न थाल्यो र खेकी गायब भयो। उन की छोरीले व वाह गर न ्
काँ चो खए र गर्भध ारण गर न ्र रगत न बन ेर बच्चा जन ्माइन ् उन ी अह ले अफ्न ो
बच्चालाई कच्चा पोषणमा हुर्काउ ँदै छ न ्।

त्यहाँ अफ्न ै बाहेकबत्तीस पूर्ण कच्चा खन ेहरू थ ए
चार जन ाको पर वार। मैले उ हाँ हरूबाट पाए को स्वागत वर्णन गर्न शब्दहरू असफल भए ।
त न ीहरूले ए उ टा अ सुन ्दर र भव्य टेबल तयार पारेका थ ए जसमा स्वाद ष्ट काँ चो
सलादहरू पाँ च छ प्रकारका अ स्वाद ष्ट काँ चो टार्टहरू थ ए जसमध ्ये
ए उ टालाई त न ीहरूले पान ीमा भ जाइए को सुख्ख फलले सजाइए को भारतीय मकैको
व शेष प लाउ न ाम द ए का थ ए । र सबै प्रकारका ताजा फलफूल र न टहरू। अ ्तमा
त न ीहरूले गहुँ ओट्स अखरोट क शम श म श्र त स्वाद ष्ट थाल ल्याए ।

अ थ हरू सबै डाक्टरहरू कलाकारहरू सं गीतकारहरू र व्याख्याताहरू थ ए । त न ीहरूले
ध ेरै भाषण गरे। अ ्ततः यो म स्टर र म सेस कोलोज यन को व वाहको तीसौं
वार्ष कोत्सव हो भन ्न े कुरा भयो।

उ च त सं ख्यामा डाक्टरहरु कच्चा खन े कुरा बन ेका छन ्। ए कजवान
च क त्सकर उन की श्रीमती जो ए कडाक्टर पन थ ए जेर्मुकको हेल्थ र सोर्टबाट
मलाई भेट्न आए । उन ीहरूले मलाई द न मा ४० देख पचास जन ा ब रामीहरू छन ् ती
सबैलाई तपाई ं को पुस्तकहरू चाह न ्छ भन ्न ुभयो। त न ीहरूले मलाई तपाई ं को पुस्तकहरूको
माग हजारौं मा पुग्न सक्न े आश्वासन द ए । स्प टकमा डाक्टरले हैजाको बारेमा व्याख्यान
द ए का थ ए जसको अ ्त्यमा उन ले काँ चो खन े कुराको बारेमा बोलेका थ ए र अफ्न ा
श्रोताहरूलाई तपाई ं को पुस्तकको प्रत ल प ल न र यसलाई ध ्यान पूर्वकपढेपछ
यसका स फार सहरू व्यवहारमा उ तार्न सल्लाह द ए का थ ए ।

क रोवाकन बाट चौं सठ वर्षका ए कआदरणीय डाक्टर मलाई भेट्न आए । उन ले अफू
गम्भीर ब रामी भए को तर श्रीमतीसँ ग म लेर ए कवर्षअ न ै काँ चो खन े कुरा अपन ाए को र
फलस्वरूप अफ्न ो स्वास्थ्यमा सुध ार आए को बताए । उन ले मलाई यो पन भन े क
येरेवन इन ्स्ट च्युट अफ मेड स न को पोषण स्वच्छता अध ्यक्षका न र्देशकडा ए ।

हारुट्युन यन ले क रोवाकन मा डाक्टर ब रामी र सबैभन ्दा ठूलो कच्चा खन ेहरूको
उ पस्थ त मा व्याख्यान द ए का थ ए । व्याख्यान को अ ्त्यमा स्व.

काँ चो खन ेकुराको प्रश्न उ ठेको थ यो । मह न ौं सम्म अस्पतालमा न त जा न अ ्र बसेका र अह ले कच्चा खए र न को भइसकेका कत पय कच्चा खन ेहरूले आफ्न ो अस्पतालको रेकर्ड जाँ च गरी हालको अवस्थासँ ग उ पयुक्त तुलन ा गर्न माग गरेका थ ए । वक्ताले सान ्दर्भ कतथ्य जाँ च न गरी कच्चा खन ेकुराको सार्वजन कआलोचन ा गर्न ुको कारण पन उ न ीहरुले जान ्न चाहेका थ ए । कच्चा खन ेहरू मध ्ये ए कजना ा उ ठेर क रोवाका डाक्टरलाई उ सले च न ्न ुभयो क भन ेर सोध े। न कारात्मकजवाफ पाए पछ उ न ले भन ेका थ ए म त्यो ब रामी हुँ जसको केसलाई तपाई ले ए कदमै आशाहीन ठान ्न ुभयो र जसलाई तपाई ले घरमै मर्न अस्पतालबाट ड स्चार्जगर्न ुभयो। र अब काँ चो खन े को लागी ध न ्यवाद म पूर्ण स्वस्थ छु। डाक्टर स्तब्ध भए र बसेका थ ए ।

Siranoush Babakhanian Poushkini Erevan।

यो मान ्छे हारुट्युन यन ले पह ले ए कलेखसम्म ल त गरेको थ यो कम्युन स्ट भन ्न े पत्र का येरेवन मा प्रकाश त न म्बर। I जसमा काँ चोखन ाको फाइदालाई पूर्ण रूपमा अस्वीकार न गरी उ न ले यसको प्रयोगलाई केही रोगहरूको सीम त केसहरूमा मात्र सीम त गरेका थ ए र ए कैसमयमा उ न ले हान कारक जन ावर प्रोटीन र कृत्र म भ टाम न को प्रशं सा गरेका थ ए । अ ्तमा उ न ले आफ्न ा पाठकहरूलाई डाक्टरको सल्लाह ब न ा प्राकृत कखद्य पदार्थहरू न खन चेतावन ी द ए । यी दावीहरूको मैले पह ले न ै मेरो आर्मेन याली कृत मा कच्चा खन े बाटोको साथ शीर्षकमा कुश ं ग जवाफ द इसकेको छु।

यो मह ला प्रस द्ध आर्मेन याली गायक Ofelia हाम्बार्डजुम्यान ए कध ेरै बुद्ध मान मह ला जसले मलाई अह लेसम्म तेह्र पत्र लेख सकेकी छन ् म ती मध ्ये केहीलाई न म्न रूपमा उ ल्लेखगर्न ेछु

न ोभेम्बर २० १ ६६

प्र य श्री होभान ेस यन

लगभग दुई मह न ा अघ मैले तपाईं को कच्चाखन े पुस्तकपढें जुन मलाई केवल ए क द न को लाग उ ध ारो थ यो यत उ त्साह उ त्साह र स्वाद शब्दको शब्दमा जुन कलमले वर्णन गर्न असमर्थ छ। व गतमा म अ ध ो भए ँ

ध ेरै वर्षदेख मेरो अ ाहारमा ुटो शरीरको छाप लगाए र मृत्युतर्फ दौड रहेको छु। तर काँ चो खाँ दा चाँ डै गायब भयो।

मैले तपाईं को उ त्कृष्ट पुस्तक पढेको थ इन ँ जब मैले सबै पकाए को खन ा र औषध का बोतलहरू र क्याप्सुलहरू जुन मबाट कह ल्यै छुट्याइए को थ ए न रद्दीटोकरीमा पठाए ँ । यो मेरो औ जन्मद न थ यो जब मैले तपाईं बाट यो उ पहार स्वीकार गरें र कच्चा शाकाहारी बन्न े न र्णय गरें । म यो द न कह ल्यै ब र्सन े छैन मेरो भत्क ए को शरीरमा के कस्ता पर वर्तन हरू भए होलान् भन ी राम्ररी अ ुमान लगाउ न सक्न ुहुन् छ। व गतका वर्षहरूमा व भ न्न रोगहरूको दबाबमा मेरो जीवन कष्टकर थ यो। व शेष गरी न सास्साउ न े क्वाटर रोग र असहन ीय साइट काले मेरो न न्द्रा चोरेको थ यो। रोगहरूको क्रूर च पेटबाट मुक्त भए पछ म ए कसक्र य बल यो र बल यो व्यक्त बन े र द न भर ह रण जस्तै दौडें । म मेरो कृतज् ता व्यक्त गर्न शब्दहरू फेला पार्न सक्द न हे जीन यसको प्रत भा मेरो प्यारो साथी...

अफ्न ो अ त् म भए कोमा गर्व गर्न े टाढाको साथीको अभ वादन स्वीकार गर्न ुहोस्

न ाम तपाई को जस्तै हो Ter Hovannessian । अब म सहन सक्द न क मान सहरूले अफ्न ो शरीरमा व षाक्त पदार्थ कसरी हाल्छन् अज् ान ताका कारण म अफ्न ा प्र यजन हरूलाई घरमा बोलाए र अफ्न ै हातले पकाए को सामान खुवाउ ँ थें भन े र सम् ँ दा मन दुख्छ।

काँ चो खन ु अघ मेरो मुटुको ध ड्कन ले मलाई स्ट्रोकको जान कारी गरायो जुन मेरो व चारमा सुखद र सज लो मृत्यु मान न् थ्यो तर अब म अफ्न ै आँखले पढ्न र अफ्न ै कान ले सुन् न बाँ च्न चाहन् छु क मेरो भाइको न ाम छ। सारा सं सारका भाषाहरू। त म्रो काम बुद्ध मान ी छ पकाए को खन ा उ ल्टाउ न ु पर्छ व जय त म्रो हुन े छ।

आस्ट २ १ ६७

अब पूर्ण रूपमा स्वस्थ र समृद्ध वास्तव क मान व जस्तै म पठाउ ँ छु त मी मेरो तेस्रो पत्र। मेरो मन का भावन ाहरू यत ध ेरै छन् क म कागजमा लेख्न सक्द न । हे मान वजात को मुक्त दाता हे मेरो प्र य भाइ म त मीलाई मेरो भाइ भन् न सक्छु

जब मैले मेरा अघ ल्ला दुई पत्रहरूको जवाफ न पाए पछ मैले मेरा साथीहरूबाट तपाईं को ठूलो क ताब उ ध ारो ल ए र ती सबै तीन वटा मोटा न ोटबुकमा प्रत ल प गरें । अब यो प्रत ल प हात फेर्दै छ। पछ थाहा पाए ँ त मीले क ताब र च ठ्ठी पठाए का थ यौ तर मलाई पुगेन ।

यहाँ कच्चा शाकाहारीवादमा व श्वास गर्न े हरूको सं ख्या द न प्रत द न बढ रहेको छ द न तीमध् ये डाक्टर पन छन् । ध ेरै जसो मेरो लाग आउ ँ छन्

केही प्रश्न हरू म कच्चा खान ा प्रचार म केक हलवा सलाद र काँचो डोल्मेह बन ाउँछु र मान सहरूलाई देखाउँछु म त न ीहरूको न र्देशन छाप्छु र मान सहरूमा बाँड्छु म केकमा क शम शको साथ तपाईं को न ाम लेख्छु मैले त म्री बह न ीको लाग यी मध ्ये ए उटा केक क न े। उन ले मलाई अँगालो हालेर रोइन ् र भन न ् आदेख हामी दुई द दीबह न ी हौं मेरो घरको ढोका सधैं त म्रो लाग खुला छ। उसले मलाई त म्रो क ताबको दोस्रो खण्ड द यो।

म प्रायः त म्री द दीलाई भेट्छु त म्रो च ठी र कागजातहरू पढ्छु हेर्छु तस्ब रहरू मैले तपाईं का दुई बच्चाहरूका फोटोहरू देखेँ जो सुदृढीकरण खन ा र प्रभावी औषध हरूले बर्बाद पारेका थ ए य न ीहरुको बल दान भइसकेको छ तर अझ हजारौं मान सहरु न श्च त मृत्युबाट बचेर उन ीहरुको सम् न ामा अभ वादन पठाउँछन ् । व गतमा महान ् जीन यसहरूले यस प्रकारको खन ा र औषध को कारणले आफ्न ो काम अधूरो छोडेका छन ् र न ष्ट भए का छन ्... र यो रहस्य तपाईं ले मात्र प्रकट गर्न ुभयो। यी तथ्यहरूलाई अस्वीकार गर्न े साहस गर्न े ज ब्रो मौन होस्।

अब म आफ्न ो बारेमा थोरै कुरा गरौं । मलाई लाग्छ क यो रोचक हुन ेछ मैले काँचो खन सुरु गर्न ु अघ म कस्तो थ ए ँ र अह ले म कस्तो छु भन ेर तपाई लाई थाहा छ। म सत्र वर्षको थ ए ँ जब मेरो ढाडको दाह न े तर्फ कडा दुखाइ थ यो। डाक्टरहरूले कारण बु ्न सकेन न ् र मलाई औषध र मसाजले मात्र असहज बन ायो। छ वर्षपछ अन ्ततः म मर्दै अस्पताल लग यो। मेरो दाह न े म र्गौलामा ढुङ्गा र प प भर ए को थाहा भयो। मेरो म र्गौलाको शल्यक्र या गर्न े प्रोफेसर ए क बौद्ध क व्यक्त हुन ुहुन ्थ्यो यद उहाँ जीव त हुन ुहुन ्थ्यो भन े तपाईँको खोजहरूमा दुवै हातले हस्ताक्षर गर्न े थ ए मसाज र हान कारक औषध ले डाक्टरहरूले त म्रो आधा म र्गौला खाइसकेका छन ् र हाँसेका छन ्। उहाँ ले मलाई मासु अण्डा अचार खाना जपान ी र न ुन लो खान े कुरा सदाका लाग ब र्सेर तरकारी र फलफूल बढी खान े आदेश द न ुभयो ।

मैले यो आदेशलाई दुई तीन वर्ष पालन गरें जब मलाई राम्रो लाग्यो मैले फेर सबै खान थालें । ब स्तारै मेरो भोक बढ्यो र मेरो वजन द न प्रत द न बढ्यो अरूहरू जस्तै मैले यो स्वास्थ्यको सं केत हो भन ्न े सोचें तर यो उल्टो भयो। सुरुमा ए कदमै टाउको दुख्न थाल्यो त्यसपछ मेरो खुट्टा सुन ्न यो र ४४ वर्षको उमेरमा प्राकृत क दाँतको ठाउँमा कृत्र म दाँत लगाइयो। मेरो शरीरको वजन २ क लो पुग्यो सास फेर्न गाह्रो पुरान ो खोकी ध ड्कन र अन लो पेटले मलाई घेरेको थ यो। पछ ए क गल्ती देख पर्यो जुन

कडा अण्डा जस्तै मेरो घाँटी घेर ए को। डाक्टरहरूले शल्यक्र या गर्न चाहन्थे तर मैले मानिन । त्यसपछ sciatica arteriosclerosis bloodpress hemorrhoids gaout अ ले मेरो पूरै शरीरलाई ह ँडडुल गर्न न सक्न े गरी कमजोर बन ाए को थ यो ।

मेरो कोठा ए स्प र न ट्याब्लेट प राम डेन भ्यालोकार्ड न म लोकार्ड न ए न ालज न बेलोइड क्यापोड याज ट र अ न्य व षहरूको फार्मेसी जस्तै थ यो जसले मेरो अ ा ा खन ा बन ाउँ छ। म डाक्टरहरूबाट न राश भए ँ र सबैले यी लक्षणहरू उ मेरसँ ग सम्बन्ध त छन् भन ी भन े मैले सोचें क मेरो जीवन को अ न्त्य भयो। म यस सं सारबाट थाकेको थ ए ँ र ए उ टा साध ारण स्ट्रोकले यी अपमान हरूको अ न्त्य गर्न े कामन ा गरें । कुन ै चमत्कार देख पर्न सक्छ र मलाई यो दुः स्वप्न बाट बचाउ न सक्छ भन्न े कुरा मलाई कह ल्यै लागेन । तर यो जोड ए को छ। अ ह ले १७ क लोको शैतान बेपत्ता छ पत्रकारले यो कच्चा खन े अ वध मा अ फ्न ो मौल क शरीरमा १७ क लो ताजा र स्वस्थ कोश काहरू जम्मा गर सकेका छन् अर्थात् शैतान सत्रह क लोको होइन चौत्तीस क लो र सायद त्यो भन्दा पन बढी थ यो र म सहरको ए क छेउ बाट सहरको अर्को छेउ सम्म चौसठ क लोको वास्तव कतौल ल ए र ह ँडछु र त्यहाँ को क्ल न कमा रहेकी मेरी बह न ीकी छोरीलाई भारी सामान ल ए र कोग्न ाक फ्याक्ट्रीको पाइला चढ्छु र कामदारहरूको कारण। र त्यहाँ का डाक्टरहरू मेरो अ ह ल्लो अवस्थासँ ग पूर्ण रूपमा पर च त छन् उ न ीहरू छक्क पर्छन्।

व शेष गरी जब त न ीहरू मेरो रक्तचाप ल न छन् र उ न न्न ीस को सट्टा तेह्र देख्छन्। यसले उ न ीहरूलाई अ फ्न ो व चार पर वर्तन गर्न े छ र वास्तवमा सत्यको ज त हुन्छ। म मेरो घरमा स्वाद ष्ट काँ चो शाकाहारी खन ा बन ाउँ छु र त न ीहरूलाई लैजान्छु त न ीहरूले खन्छन् र म भन्छु होभान ेस यन ले अ फ्न ा पुस्तकहरू सारा सं सारमा स त्तैमा पठाउँ छन्। म पन मान सहरूलाई कच्चा खन ाको साथ व्यवहार गर्छु जत मन लाग्छ खन ुहोस्। दस मह न ादेख यही खुशीमा बाँ च रहेको छु..

म मेरो detox को बारे मा केह शब्दहरु भन्न चाहन्छु। मेरो रोगको पीडा यत तीव्र थ यो क मैले ड टोक्स फ केशन को पह लो प्रत क्र याहरू महसुस गरेन जत ध ेरै खए ँ त्यत न ै मैले पर्याप्त पाउ न सक न । मेरो शरीरको बायाँ छेउ मा रातो दान ा देख पर्यो जुन पीडादायी पन थ यो तर चाँ डै समाध ान भयो। मेरो छाला केही ठाउँ मा सुख्ख भयो च ल यो ड न्ड्रफ भयो र यो राम्रो भयो मेरो प साबको रं ग कह ले रातो र कह ले सेतो र बाक्लो थ यो तर अ ब यो पान ी जस्तै स्पष्ट छ। मलाई केह गम्भीर टाउ को दुखइ थ यो जुन अ फ्नै मा न को भयो। काँ चो खन ाको पह लो द न देख मैले यो सं सारमा औषध छ भन े र ब र्सें । म व श्वास गर्न सक्द न

मेरो सेतो क्माल अब खैरो भए को छर अफ्न ो मौल करं गमा पुन प्राप्त भइरहेको छ।

पत्र न म्बर १२ मे ७ १ ७१

मसँ ग यत ध ेरै समाचार छक मलाई क्हाँ बाट सुरु गर्न े र क्हाँ समाप्त गर्न े थाहा छैन । ए कद न म केही प्रशासन ककामको लाग अस्पताल गए ँ मैले ए कमह ला डाक्टरले तपाई ं को पुस्तकहातमा समातेको देखेँ उ सको वर पर अ्रू ध ेरै डाक्टरहरू भेला भए । र कच्चा शाकाहारले मृगौलाको गम्भीर रोगबाट कसरी अफ्न ो भाउ जुलाई जोगाइयो भन ेर उ त्साहपूर्वकव्याख्या गर्दै। त्यसपछ उ न ले भन न ् ओफ्लेल या ह्याम्बरसौम यन की सासुको पत्र पन यो पुस्तकमा छ। यस्तो देख न ्छक उ न ले गरेन न ्। मलाई थाहा छैन । मैले क ताब हेरेँ र मैले हस्ताक्षर गरेर मान सहरूलाई द ए को त्यही पुस्तकको फोटोकपी थ यो। तपाई ं को पुस्तकध ेरै दुर्लभ भए काले यसलाई ध ेरै मान सहरूले प्रयोग गर्न सकून ् भन ेर फोटोकपी गर न ेछ। डाक्टरले मलाई च न ्न ुभयो उ न ले मलाई ए कद न ब रामी हेर्न जान भन न ्।

ओजोन यन न ाम गरेको पह ले ब रामी अह ले पूर्णतया स्वस्थ ए कभव्य पार्टी आयोजन ा गर ए को थ यो उ हाँ पशुच क त्सकहुन ुहुन ्छ उ हाँ की श्रीमती डाक्टर हुन ुहुन ्छ उ हाँ को भाइ व श्वव द्यालयका प्राध ्यापकहुन ुहुन ्छ उ हाँ की श्रीमती पन डाक्टर हुन ुहुन ्छ ध ेरै पत्रकारहरू र केही न याँ कच्चा खन ेहरू भेला भए का छन ्। क रोवाकन का डा. अबज यान ध ेरै न याँ कच्चा खन े अन ुयायीहरूसँ ग प्रवेश गरे।

ओजोन यन ले ए कवर्ष पह ले तपाई को पुरान ो ठेगान ामा पत्र लेखेको थ यो जब उ हाँ गम्भीर ब रामी हुन ुहुन ्थ्यो तर मलाई लाग्छक यो तपाई सम्म पुगेन । यो पत्र यत रोचकर मूल्यवान छक म यसलाई प्रत ल प गरेर तपाई लाई पठाउ ँ दैछु। तपाई ं ले पत्रमा देख्न सक्न ुहुन ्छ उ हाँ ए कवर्ष पह ले ध ेरै ब रामी हुन ुहुन ्थ्यो क त न ीहरू उ हाँ प्रत न राश थ ए तर अह ले उ हाँ पूर्ण रूपमा स्वास्थ्यका साथ अफ्न ो काम गर्दै हुन ुहुन ्छ ओजोन यन पत्र

यस युगको महान ् परोपकारी र महान ् वैज् ान कतपाई प्रत मेरो अश्चार्य र सम्मान कुन भाषामा व्यक्त गरौं थाहा छैन । मेरो मृगौला रोगले गर्दा म यत कमजोर भए ँ क लेख्न न सक्न े भए ँ । मेरो न ज कका अफ्न ्तहरूलाई पन केही शब्दहरू तर म त मीलाई खुशीको साथ लेख्दैछु। सारा सं सारमा त मी ए कमात्र व्यक्त हौ जसलाई मैले लेख्न सक्छु तर म लेख्न सक्द न । मेरो भाइले त म्रो क ताब ल्यायो र जोड द यो। मैले पढेँ उ सलाई न राम्रो न होस् भन ेर ओछ्यान मा बसेँ र ध ेरै पढ्दा च्यात ए को क ताब पढ्न थालेँ तर यो मन मोहकक ताब छोड्न सक न

क न भन ेयसको तीखे र भावुकभाषा साथै तपाईं को गह रो र फलामका व चारहरूले मेरो सम्पूर्ण अस्त त्वलाई मोह त बन ायो। यी बच्चाहरूको दुख्द मृत्युले तपाईं लाई सत्यको खोजीमा वैज् ान कमहासागरको लुकेको तहखन ेमा पठाए को थ यो। गह रो दुः खले त मीलाई जीवव ज् ान को सूर्य बन ाइद यो। यसका लाग तपाई का दुई सन ्तान प्रत मान वता ऋणी छर उ न ीहरुको न ाम राष्ट्रको सम् न ामा सदैव रहन ेछ। तपाईं को पुस्तकपढेपछ म तुरुन ्तै कच्चा गए र उ पचार पर णाम को लागी पर्खइ ब न ा म मेरो कृतज् ता व्यक्त गर्दछु। क न क म तपाईं का भन ाइहरूको सत्यतामा व श्वस्त थ एँ क न क म एक पशु च क त्सकहुँ र म जीवव ज् ान सँ ग ध ेरै पर च त छु म तपाईं को शब्दहरूको महान तालाई अ राम्ररी बु ्न सक्छु। दशकौं देख मेरो द मागमा गह रो जरा गाडेका जैव क व ज् ान का सबै व चारहरू ए कैद न मा पर वर्तन भए । म पक्का छुक भव ष्यले तपाई को महान ताको आाड ुकन ेछ क न क कुन ै पन महान खोजक्ह ल्यै लुकेको छैन । म ४० वर्षको भए ँ । मलाई क्रोन कन ेफ्राइट स छ मेरो अवस्था ध ेरै गम्भीर छ। मेरो रगत न ाइट्रोजन छर यो तल जाँ दैन ।

ओछ्यान मा सुतेर त म्रो लाग मात्र सास फेर्दै म पक्का छु म ठीकहुन ेछु। मलाई जन ्म द न ुभए कोमा म मेरी आमाको ऋणी रहन ेछु र मेरो जीवन को न रन ्तरताको लाग तपाईं प्रत ऋणी हुन ेछु सदा...

अर्को चाखलाग्दो समाचार व ज् ान र जीवन पत्र काका पत्रकारहरू मध ्ये ए कजीव त प्राणीहरूको व कासमा अन ुसन ्ध ान गर्न मस्कोबाट येरेवान आए ।

कच्चा खन े र पोर्टरको घरमा ध ेरै डाक्टर र अन ुभवी कच्चा खन ेहरू भेला भए का छन ्र उ न ले र पोर्ट लेखेका छन ्। उ हाँ ले मलाई खोज्न ुभयो र न ोभेम्बर मा पत्र न म्बर मैले अभान गार्ड अखबारका सम्पादकलाई व स्तृत पत्र लेखेको थ एँ ले प्रभाव पारेको थ यो क न भन े मलाई फोन द्वारा सूच त गर ए को थ यो क पाचन रोगका व शेषज् डा. प्रणाली प्रोफेसर जीवन शमावोन ्यान मलाई र केही अन ्य कच्चा खन ेहरू भेट्न चाहन ्थे। सक्र य कच्चा खन ेहरूका लाग पार्टी गर्न बाहेकम के गर्न सक्छु। पार्टीको केही द न अघ मैले अफ सबाट अन ुपस्थ त को ब दा ल ए र कुन ै अप्ठ्यारो ब न ा मैले लाइभ खन ेहरूका लाग पन न याँ हुन े टेबल सेट गर्न े प्रयास गरें ।

काँ चो रोटी ब स्कुट बेसक फूलको पात अन ारको दान ाबाट बन ेका व भ न ्न काँ चो जाम हरेकवर्ष वसन ्त ऋतुमा बन ाउ न े हर यो ओखरबाट समेत व भ न ्न सलादहरू सजाए को थ एँ ।

तीन ठूला टेबल यत धेरै क भन्न गाह्रो छ। केही समयको लाग तपाईं को नाम चम्कने तीन वटा ठूला केकहरू छन् कसैले ह म्मत गरेन न्। अन्तमा मैले यसलाई काटें र खेले। फलफूल र फलफूलको जुसको तौलबाट टेबल व लाप भयो



ए तेरहोभकी बह नी स रानुस बाबाखन यान बीचमा देख ए की छ न्। उनको बायाँ पट्ट प्रोफेसर श्माभोन्यान छ न् र हाइकानुस टेर होभानेस यन उनको पछाड उभ रहेका छन्।

बैठकअक्टोबर मा मा तय गर ए को थ यो। दुई घण्टा आाड मैले तपाईं को बह नीलाई बोलाए र पठाएँ ताक पह लो अा नेहरूले उहाँ सँग तपाईं को प्रत न ध को रूपमा हात म लाउन्। सर्वप्रथम आदरणीय प्रोफेसर आफै भ त्र पसे र हँ स लो अा ुहारले मेरो दुबै हातले हात म लाए र बह नीलाई धेरै सम्मान का साथ भेटे। अर्को क्षणमा डाक्टर व श्वव द्यालयका प्राध्यापक पत्रकार श क्षकअा सबै कच्चा खनेपाहुना थ ए कर ब ४ जना ए कैमटकभ त्र पसे। म छक्क परें त्यत बेला डा. अाज यान क रोवाकन बाट चार फुर्त लो र हँस लो मह लाहरू ल ए र अाफ्नो कारमा अाइपुगे। उहाँले पह ले अाफ्नो रोग बारे कुरा गर्नुभयो र यी रोगहरुबाट मुक्त पाए कोमा तपाई लाई धन्यवाद पठाउनुभयो र तपाई को र तपाई को स्वास्थ्यको लाग शुभकामना व्यक्त गर्नुभयो।

त्यसपछ सबै प्रत्यक्ष खनेहरूले ए कपछ अर्को भाषण द ए र व गतका रोगहरू र वर्तमान स्वास्थ्यको बारेमा व स्तृत व्याख्या गरे। प्रोफेसर चुपचाप बस रहेका थ ए ध्यान द ए र सुन रहेका थ ए र अाफ्नो नोटबुकमा नोटहरू बना इरहेका थ ए। धेरैजसो पाहुनाहरूले उहाँलाई च नेन न् जब उहाँले प्रत्यक्षखनेहरूको र पोर्ट समाप्त भए पछ उठेर अाफ्नो पर चय द नुभयो

सबै चुपचाप बसेर सुन ्न थाले । उ सले ब स्तारै अफ्न ो मन साय र योजन ाको बारेमा बोल्न थाल्यो।



व श्वव द्यालयका ए कजन ा प्राध ्यापकले होभान ेस यन को पत्र पढ्छन ्। डाक्टर अबज यन बायाँ छेउ मा बसेका छन ्।

उ न ले भन े होभान ेस यन ले वास्तवमा ठूलो काम गरेको छ। इत हास देखाउ ँछक सबैभन ्दा प्रस द्ध वैज् ान कहरू साध ारणमान सहरूबाट आए का थ ए यद्यप होभान ेस यन डाक्टर होइन न ्, तर उ न को खोजको साथ उ न ी डाक्टरहरू भन ्दा माथ उ भ ए र वैज् ान कबन ्न े अध कार छ। उ हाँ का शत्रुहरू भए पन सत्य यो हो क उ सले ज त्छ। त मी सबैले भन ेका छौ उ द्ध ृत गरेका छौ तर यी शब्दहरु त मीसं गै रहन ्छन ्। जन सङ्ख्या म लाउ न ुपर्छ सबै जीव त खन ेहरूको तथ्याङ्क ल न ुपर्छ उ न ीहरूलाई व गतमा कस्ता रोगहरू थ ए र अह ले त न ीहरूको अवस्था कस्तो छभन ्न े कुरा पत्ता लगाउ न ुहोस् र हामीलाई यी कागजातहरू उ पलब्ध गराउ न ुहोस्। उ हाँ को प्रस्तावअन ुसार १ जन ाको सम त छन ोट गर यो। त्यसमा मेरो न ाम पन दर्ता भए को थ यो ।

प्रोफेसरले अफूले काँ चो शाकाहारी सेन ेटोर यम स्थापन ा गर्न े सोच बन ाए को बताउ ँदै काँच्चा शाकाहारी रेस्टुरेन ्ट स्थापन ा गर्न े कुरा पन भए को बताए । अन ्तमा प्रोफेसरको अन ुरोध मा मैले भारत सरकारको पत्रको केही फोटोकपीहरू प्रस्तुत गरें ।

मैले अभान गार्ड लाई लेखेको पत्र र ओजोन यन र मकार यन को पत्र। उ न ले सबै सलाद र अ य पर कारहरू खुसीसाथ खाए र कसरी बन ाउ न े भन े र सोध े। मैले पाहुन ाहरूलाई सलाद फारमहरूको दस प्रत हरू व तरण गरें । यो मैले तपाई ं लाई पठाए को सं स्करणहरू मध ्ये ए क होइन यो ए कदम न याँ र पूरण छ।

बैठक देख सम्म चल्यो। जाँ दा प्रोफेसरले अफ्न ो ए उ टा कार्ड मलाई र अर्को स रन ौशलाई द ए र हामीलाई सध ै उ हाँ सँ ग सम्पर्कमा रहन आ्रह गरे। उ सले स रन ौशलाई भन ्यो म तपाई ं को भाइलाई भेट्न परामर्श गर्न र गन ्तव्यमा छ ट्टै पुग्न को लाग सं युक्त रूपमा प्रभावकारी योजन ा बन ाउ न चाहन्छु। व देश यात्राको अ ुमत पाउ न गाह्रो छ तपाई ं को भाइलाई लेख्न ुहोस् सायद उ सले अफ्न ो प्रभाव प्रयोग गर्न सक्छ। न मन ्त्रणा तयार गर्न

प्रोफेसरको ठेगान ा जीवन मम्ब्रे श्माभोन ्यान पापज यन न म्बर येरेवन ।

Haikanoush Ter Hovannessian Alaverdian St. Erevan।

भारत सरकारको पत्र

भारतीय सूचन ा सेवा टीए स कं वर

तेहरान जन वरी भारतीय दूतावास। प्रेस सहयोगी

हामीलाई जान कारी भए अ ुसार तपाई ं ले क्च्चा खन े शीर्षकमा पुस्तकप्रकाश त गर्न ुभए को छ। तपाई ं ले सूच त गर्न सक्न ुहुन ्छक भारत सरकारले न े चर क्योरको लाग न र्णय गर्न े सम त न युक्त गरेको छ जसले प्रकृत उ पचारको प्रग त र व कासको बारेमा अध ्ययन गर्दछ।
तपाई ं को पुस्तकयस सम त लाई द इए को छ जसले यसलाई मान ्यता द न ्छर यो राम्रो काम हुन े छभन ्न े लाग्छ। तसर्थ भारतको स्वास्थ्य तथा पर वार न योजन मन ्त्रालयले यो व शाल पुस्तकलाई सस्तोमा पाँ च रुपैयाँ मात्र व तरण गर्न े सोच बन ाए को छ। त न ीहरूले यस प्रकाशन को ब क्रीबाट लाभ उ ठाउ न े छैन न ्।

यद तपाई ं ले कृपया अ ुमत द न ुभयो भन े हामी ध े रै आभारी हुन े छौं भारत सरकारले यस पुस्तकलाई अं ग्रेजी र अ ्य बाह्र स्थान ीय भाषाहरूमा प्रकाश त गर्न े।

साथै कृपया हामीलाई थाहा द न ुहोस् यद यो पुस्तक२०१२ देख अपडेट गर ए को छ सं स्करण। वा तपाई ं न क्ट भव ष्यमा यसलाई पर मार्जन गर्न चाहन ुहुन ्छ

तसर्थ यो पुस्तक भारतमा प्रकाश त गर्न को लाग आवश्यक अनुमत पाए मा हामी आभारी हुन छौं ।

टीए स कं वर।

यो भारतको सबैभन्दा सक्र य स्वास्थ्य सं स्था हो जसलाई महात्मा गान्ध ीले मा स्थाप त गरेका थ ए । उ न ीहरूले भारतमा न यम त रूपमा मेरो पुस्तक र बुलेट न हरू व तरण गर्छन्। भारतको स्वास्थ्य मन्त्रालयलाई यस सं स्थाले मेरो पुस्तकमा पर चय गराए को छ। त्यस सं स्थाका न र्देशकले मलाई लेखेका पत्रहरूका केही अं शहरू यहाँ छन्

मैले पाँच वर्ष अघ ब्र ट श शाकाहारी पत्र कामा तपाई को बारेमा पढेको थ एँ जसमा मैले धेरै ध्यान द ए न र लगभग ब र्सेको थ एँ गत मह ना सम्म त्यहाँ सेन्टोर यम चलाउने ए कमेक्स का मह ला हामीसँग तीन हप्तासम्म बसे र धेरै कुरा गरे। कच्चा खने कुरा त्यसबेला देख म अध ीरतापूर्वक तपाई लाई सम्पर्क गर्न र पुस्तक अर्डर गर्ने प्रयास गर्दैछु तर मैले तपाई को ठेगाना ा कसरी पत्ता लगाउ न सक्छु तर केह द न अघ हामीकहाँ दुई जना ा आए जो पाँच वर्षदेख कच्चा खना ा खाइरहेका थ ए र मलाई तपाई को ठेगाना ा। यो सं स्थान गान्ध ीले स्थापना ा गरेका थ ए र उहाँको जीवन को अन्त म वर्षहरूमा मलाई त्यहाँ दस वर्ष काम गर्ने सौभाग्य म लेको थ यो।

नेचर क्युर सेन्टर उरुलीक ्चन भारत

इजरायल भेगन सोसाइटीका अध्यक्ष नेचर ए ण्ड स्वास्थ्य पत्र का

तपाई ले पठाउनुभए को बुलेट न हरूको लाग धेरै धेरै धन्यवाद। हामी त न ीहरूलाई प्राप्त गर्ने प्रयास गर्दछौं त न ीहरूलाई सबैभन्दा बढी प्रयोग गर्न चाहनेहरूलाई । हामीले अह लेसम्म तपाई का पुस्तकहरूका सय खण्डहरू बेचेका छौं ए उटा सानो देशमा जहाँ अध कां श जना सं ख्यालाई अं ग्रेजी थाहा छैन यत धेरै पुस्तकहरू बेच्नु वास्तवमै ठूलो सफलता हो। म तपाई लाई नेचर ए न्ड हेल्थ TEVA UBRIUT पत्र काको कभर पठाउँदै छु जसमा छ वर्षीया अना ाह तको सुन्दर तस्ब र पन छाप ए को छ। अह ले बाह्र वर्षीय अना ाह तको तस्ब रसह त लेख छाप्ने तयारी गर रहेको छु।

Jaacov Grabois Hateyna St. Nevey Oz। इजरायल

यी डाक्टर ब्र ट श शाकाहारी समाजका अध्यक्ष हुन् लन्डन मा अभ्यास छ र मेरो पुस्तक पढेपछ उन ी थ इन्

आश्वस्त भइन ्र अफ्न ो ब रामीहरूलाई मेरो ठेगान ा द न ्छर क्च्चा खन ्े पुस्तकलेख्छ न ्।
न म्न पत्रले यो प्रमाण त गर्दछ

मैले क्च्चा खन ाको बारेमा तपाई ं को पुस्तकपढेको छु। डा. लाटोले मेरो क्यान ्सरको उ पचारको
लाग क्च्चा खन ाको आहार स फार स गर्न ुभयो। उ हाँ ले मलाई तपाई ं को ठेगान ा द न ुभयो
ताक म त्यहाँ बाट पुस्तकअर्डर गर्न सकूँ। म दस डलर मेलबाट पठाउ न ्छुर कृपया मलाई तीन वटा
पुस्तकहरू पठाउ न ुहोस्। र छबुलेट न हरू।

श्रीमती क्याम्पबेल मूडी ल न ्डेन गार्डन लन ्डन W.

श्रीमती भेरा स्ट्यान ्ली ए ल्डर

प्र य गौरवशाली म त्र मैले तपाई ं को पुस्तकदुई पटकध ्यान पूर्वकपढें र महसुस गरें
यस पुस्तकले मान वताको लाग न याँ युगको सुरुवात गर्न ्छ। यो पुस्तकलाई मान सहरूको आँखा
आाड राख्न ु ध ्रै आवश्यकछताक अ ्ततः सं सारमा ए कसामान ्य जीवन ्तता हो। तपाई ं ए क
प्रत भाशाली हुन ुहुन ्छजसले सरल र पूर्ण सत्यलाई च न ्न र मैले अह लेसम्म पढेका सबै
पोषणव द्हरू भन ्दा बढी सही रूपमा व्याख्या गर्न सक्षम हुन ुहुन ्छ।

वर्षौं देख मैले मान सलाई फलफूल हो र यसरी न ै सं सारका समस्या समाध ान हुन ्छर
सुन ौलो सं सार न र्माण हुन ्छभन ्न ् कुरामा जोड द ँ दै आए को छु। तपाई ं को आदर्श वाक्य
पकाउ न न गर्न ुहोस् ले सबै कारणहरू उ पायहरू मध ्यस्थताहरू सरल र आध ारभूत
क्रममा हटाउ ँ छ। तपाई ं ले अह लेसम्म चर्चा गर ए का तथ्याङ्कहरू र अ ्य कुराहरू
हटाउ न ुहुन ्छ र त न ीहरूको ठाउ ँ मा तपाई ं ले मान सहरूलाई वास्तव कस्वास्थ्य र आ न ्द
प्रदान गर्न ुहुन ्छ।
तपाई को खेज ब जुलीको खेजजस्तै ए कप्रत भाको काम हो र सायद तपाई लाई बु ्न ्
मान सहरू पन प्रत भाशाली छन ्।

म तपाई ं को पुस्तकप्रस द्ध बन ाउ न जेपन गर्छु म अह ले ए उ टा पुस्तक
सम्पादन गर्दैछु अर्को पुस्तकलेख्दैछुर व्याख्यान द इरहेको छु। यी चीजहरू गर्न द न हरू ध ्रै छोटो
छन ्। अह ले सं सारको अवस्था न ाजुकछ तर मेरो श्रीमान ्र म हौसला पाए का छौं यो सं सारमा
तपाई र तपाई को काम र तपाई को सफलता अ ै छभन ्न ् थाहा पाउ ँ दा। कृपया स्वीकार गर्न ुहोस् क हामी
तपाई ं को ध ्रै न ज कछौं ।

म तपाई ं लाई मेरो ए उ टा पुस्तकपठाउ ँ दै छु। हामी वर्षौं देख शाकाहारी छौं
हामी ध ुम्रपान वा रक्सी प उ ँ दैन ौं र अब मेरो श्रीमान ्र म तपाई ं को व ध प्रयोग गर्दैछौं ।

व श्व सं घ फेलोश प पह लो ए भ न ्यू लन ्डन ।

अप्र ल २ १ ६

मैले तपाइँ को पुस्तक प्राप्त गरेको छु। मलाई यो पुस्तक उ त्कृष्ट मात्र होइन तर यो मेरो व चार कार्य र लेखन सं ग पूर्ण रूपमा फ ट हुन ्छ। अब हामी स्वास्थ्यको सार न ामक पत्र का प्रकाश त गर्दैछौं । यो पत्र का र मेरो व्यक्त गत पुस्तकहरूको प्रकाशन को अ र क्त म मान सहरूलाई सही बाटो देखाउ न े व देशी पुस्तकहरू बेच्न चा हन ्छु। यस उ द्देश्यका लाग यो न श्च त छ क तपाई ं को पुस्तक मेरो पुस्तकहरूमा समावेश हुन ुपर्छ त्यसैले कृपया मलाई थोक छुटका सर्तहरू बारे जान कारी द न ुहोस्।

मे २४ १ ६

म तपाई ं लाई पचास खण्डका काच्चा खाद्य पुस्तकहरूको लाग $. चेक पठाउ न पाउ ँ दा खुसी छु। यद तपाई ं हामीलाई पुस्तक छाप्न े अध कार द न इच्छुक हुन ुहुन ्छ भन े हामी यसलाई खुसीसाथ स्वीकार गर्न े छौं । हामीसँ ग यसलाई प्रकाश त गर्न े सबै उ पकरणहरू छन ्।

बक्स डरबन दक्ष ण अफ्र का।

दौलत राम पब्ल कम शन

यो पत्र पाउ ँ दा तपाई छक्क पर्न ुहुन े छ मलाई व श्वास गर्न ुहोस् तपाई को पुस्तक हेरेपछ यस सं स्थान को स ्चालक सम त का सबै सदस्यहरू गह रो प्रभाव त मात्र भए न न ् तर काच्चा खन ाबाट मात्र जन सं ख्यालाई बचाउ न सक न ्छ भन ्न े कुरामा पूर्ण व श्वस्त भए । सबै रोगहरू। हाम्रो समुदाय ए क परोपकारी सं स्था हो। हामीले भारतमा काच्चा खन ा आ ्दोलन लागू गर्न े न र्णय गरेका छौं । यद तपाई ं ले हामीलाई तपाई ं को पुस्तक अं ग्रेजी र स्थान ीय भाषाहरूमा छाप्न अ ुमत द न ुभयो भन े हामी पह लो स्थान मा दश हजार प्रत न : शुल्क व तरण गर्न े छौं । स्वास्थ्य मन ्त्रालयलाई पन सम्पर्क गर्न ुहोस् ताक उ न ीहरूले पन आफ्न ो गत व ध मा यो व षयलाई ध ्यान द न ुहोस्।

हामीलाई थाहा छ क तपाई को दर्शन का व्यक्त गत स्वार्थका ह साबले व पक्षीहरू छन ् तर भारत जस्तो देशमा जहाँ अध कां श जन सं ख्या गर ब र भोको छ काच्चा खन ाले उ पयुक्त ठाउ ँ पाउ न ुहुन े छ र लाखौं मान सहरूको ज्यान ल न े छन ्। पकाए को खन े कुरा बान ी र गलत चलन बाट पीडा हुन ्छ बचाउ । पछ जब त म्रो क ताब हो

प्रकाश त भयो र न त जा आगो पर वारसह त भारत आउ न न मन ्त्रणा पठाउ न े छौँ र न त जा आफ्न ै आँखले हेर्न े छौँ ।

कृष्ण मोहन उ पाध ्यक्ष बी आसफ अली रोड। न याँ द ल्ली

भारतीय दूतावासबाट पत्र प्राप्त गरेपछ मैले फेर प्रयास गर्न े र हाम्रो देशका अध कारीहरूलाई यो जीतको बारेमा जान कारी द न े न र्णय गरें । पह ले मैले मोहम्मदरेजा शाह पहलवीलाई न म्न पत्र लेखें फारसी अं ग्रेजी र आर्मेन याली पुस्तकहरूको खण्ड शाही कार्यालयमा सं लग्न गरें ।
पत्र

म तपाई लाई अत्यन ्त खुशीको खबर ल्याउ न पाउ ँदा गर्व गर्छु जुन सुरुमा कल्पन ा गर्न गाह्रो हुन सक्छ।

मेरो तीस वर्षको म ह न ेत अध ्ययन अन ुसन ्ध ान र अन ुभवको फलस्वरूप आज यो पक्कै प्रमाण त भए को छ क सबै रोगको कारण मान सले अन ्जान मा शरीरमा पकाए को खन ा रसायन र अन ्य मृत पदार्थको सेवन बाट हुन े गर्दछ। प्रस द्ध डाक्टरहरूको प्रभावकारी औषध र सुदृढ पार्न े खन े कुराको प्र स्क्र प्शन को फलस्वरूप मैले मेरा दुई प्यारा बच्चाहरू ए कदश वर्षको उ मेरमा र अर्को चौध वर्षको उ मेरमा गुमाए पछ म यो कुरामा व श्वस्त भए ँ। मैले आर्मेन याली भाषामा लेखेको व स्तृत पुस्तकसन ्१ ६० मा छाप यो र प्रकाश त भयो त्यसपछ १ ६३ मा मेरो फारसी सहदेशी मह लापुरुषहरूलाई जान कारी गराउ न को लाग मैले अस्थायी रूपमा फारसीमा ए उ टा सान ो पर्चा प्रकाश त गरें जसको प्रत ल प मैले त्यही समयमा प्रस्तुत गरें । उ ल्लेख त पुस्तकलाई सं स्कृत तथा कला मन ्त्री श्री पहलबोदले ध ्यान द ए का थ ए । उ हाँ ले मलाई बोलाउ न ुभयो र ध ेरै भेटघाट पछ मलाई डा.

अब्बास न फ सी रेड लायन र सन का महासच व। खजेन ुरी प्रसूत अस्पतालका प्रमुखडा. अब्बास न फ सी र डा अबोलकासेम न फ सीले मेरो व चार र व चार मन पराउ न ुभयो र सबै प्रकारको सहयोग र सहयोग गर्न े प्रत ज्ञ ा गर्न ुभयो कच्चा खन ाको बारेमा प्रारम्भ क अन ुसन ्ध ान को उ द्देश्यले त न ीहरूले मलाई न ेमुन ेह अन ाथालय र न म्बर ए क न र्सरी र बहरामी बाल अस्पतालमा पर चय गराए । दुर्भाग्यवश मैले त्यहाँ केही कठ न ाइहरूको सामन ा गरें क न भन े केही डाक्टर र कर्मचारीहरूलाई पुरान ो गलत व चारहरूबाट अलग गर्न र उ न ीहरूको व चारलाई न याँ व चारहरूसँ ग पर च त गराउ न आवश्यकथ यो त्यसैले काम स्थग त भए कोले मेरो प्रयास न ष्फल रह्यो र मैले केही समयको लाग पछ्याउ न छोडें । कुरा। न स्सन ्देह महान सं ग

अफसोस व शेष गरी जब मैले त न ीहरूको गलत खन ् बान ीको हान कारक प्रभावहरू न ज कबाट अवलोकन गरें ।

मूलतः उ ल्लेख त सं स्थाका स ्चालकर सबै च क त्सकले मरेको खन ् कुराको वास्तव क असर तर्फ ध ्यान न द ए र शतप्रत शत रोग न म्त्याउ न ् रेष्टुरेन ्ट जस्ता ब रामीलाई पकाए को र अत्यावश्यक खन ा मात्रै खुवाए का छन ्। अफ्न ै देशमा सफलता न पाए पछ व देशका वैज् ान क हरूसमक्ष अफ्न ा व चारहरू व्यक्त गर्न ् न ध ो गरें ताक यसरी मैले मेरो योजन ालाई स्वदेशमा कार्यान ्वयन गर्न ् वैध र न र्व वाद प्रमाण प्राप्त गर्न सकूँ। अब समय अा, को ले शाह र जन ताको श्वेत क्रान ्त ले अफ्न ो न यत सं सारलाई देखउ न ् हुन ् यो महत्वपूर्ण जान कारी तपाई हरु सम्म पुर् याउ न ् मेरो पव त्र कर्तव्य भए को महशुस गर्दछु।

मेरो अं ग्रेजी पुस्तक पह लो पटक मा छाप ए को थ यो र यो ब क्री भए को छ। त्यसपछ मा मैले अर्मेन याई भाषामा दोस्रो पुस्तक प्रकाश त गरें र दुई वर्ष पछ मैले त्यही पुस्तक अं ग्रेजी भाषामा अन ्ुवाद गरें जसद्वारा मैले ती प्रत्येकलाई तपाई हरूलाई पठाए को छु। मैले यी पुस्तकहरूको दश हजार खण्ड हरू र कर ब अाा लाख न शुल्क पर्च ाहरू व देशका राजन ीत ज् हरू पत्रपत्र काहरू सं स्थाहरू व श्वव द्यालयहरू अाद लाई मेरो व्यक्त गत साध न र स्रोतले पठाए ँ। यस वर्ष फेर मैले मान सहरूलाई न : शुल्क उ पलब्ध गराउ न अार्मेन याली भाषामा दस हजार पर्च ाहरू छापेको छु। यी गत व ध हरूको पर णाम थ यो क अाव श्वका देशहरूमा व शेष गरी अमेर का भारत र अार्मेन यामा लाखौं मान सहरू काच्च ा शाकाहारी छन ्। तीमध ्ये ध ्रै जसो ब रामीहरू थ ए जो डाक्टरहरूबाट न राश थ ए र अह ले त न ीहरू पूर्ण स्वास्थ्यमा अफ्न ो जीवन जारी राख्छन ्। म उ हाँ हरुबाट हजारौं ध न ्यवाद पत्र प्राप्त गर्दछु। लगभग सबै शाकाहारी र प्राकृत क च क त्सकहरू र अन ्य प्रगत शील स्वास्थ्य सं स्थाहरूले मेरा पुस्तकहरू र पर्च ाहरू फैलाउ ँछन ् र काच्च ा शाकाहारीवादको बारेमा व्यापक व ज् ापन हरू सुरु गर्छन ्। त न ीहरूले मेरो घोषणाहरू अफ्न ा अखबारहरूमा प्रकाश त गर्छन ्। त न ीहरूले काच्च ा शाकाहारीवादका लाग सेन ्टोर यमहरू न र्माण गर्छन ्। मेक्स कोमा काच्च ा खन ा अन ाथालय स्थापन ा गर ए को छ। मेरो पुस्तक अर्जेन ्ट न ामा स्पेन स र द ल्लीमा ह न ्दीमा अन ्ुवाद भई हाल छाप ए को छ। बीबीसीले मेरो पुस्तक ट भीमा प्रस्तुत गर् यो र त्यसका केही अं शहरू मान सहरूलाई पढे युरोप अमेर का अाद मा परोपकारी डाक्टरहरूले मेरो ठेगान ा न को प ब रामीहरूलाई द न ्छन ् र पढ्न स फार स गर्छन ्

क्च्चा खन े पुस्तका येरेभान ए केडेमीका जीवव ज् ान ीहरूले मास कपत्र का व ज् ान र प्राव ध क मा मेरो व चारहरूको रक्षा र समर्थन गर्छन ्।

मेरो अग्मेन याली मा ठूलो पुस्तकदस वर्ष पह ले प्रकाश त भए को थ यो येरेवन मा क्च्चा खन ेहरूको सं ख्या बढ्यो। त न ीहरू ए कअर्कासँ ग सम्बन ्ध स्थाप त गर्छन ् र काँ चो खन ामा आधा ार त पार्टीहरू र उ त्सवहरू आयोजन ा गर्छन ्। यी क्च्चा खन ा खन ेहरू मध ्ये ध ेरै डाक्टरहरू पन देख न ्छन ्‌ येरेभान व श्वव द्यालयको पोषण व भागका प्रमुखर प्रोफेसरले काँ चो खन े बारेमा व्याख्यान हरू आयोजन ा गर्छन ् र यी भेलाहरूमा गम्भीर रोगहरूबाट बचेका मान सहरूले आफ्न ो र पोर्टहरू द न ्छन ्।

उ दाहरणका लाग ए कमह ला डाक्टर जो पक्षाघातबाट पीड त थ ए र थ ए चार वर्षसम्म चल्न न सक्न े चौध मह न ाको क्च्चा खन ा खाए पछ उ ठेर अह ले पूर्ण स्वास्थ्यमा छ न ्। अर्को चाखलाग्दो उ दाहरण मेरो ए कन ातेदार अट्ठाइस वर्षका युवक स्न ायु कमजोरीबाट ग्रस्त थ ए र आफ्न ो हात र खुट्टा मुस्क लले चलाउ न सक्दैन न ्‌ उ सले मेरो स त्तैको न र्देशन लाई ध ्यान द ए न तीन पटकयुरोपको यात्रा गर्यो र ए क म ल यन र याल भन ्दा बढी खर्च गरे जबसम्म उ न ले लुसेन मा ए कप्रस द्ध न ्यूरोलोज स्टबाट क्च्चा खन े पुस्तकप्राप्त गरे जसले मेरो पुस्तकपढेका थ ए र सत्य थाहा पाए । उ न ी तेहरान फर्क ए ।

सम्बन ्ध त फाइल र ममा यस्तै हजारौं कागजातहरू छन ्

म त न ीहरूलाई कुन ै पन न युक्त व्यक्त लाई पेश गर्न तयार छु जेहोस् हालसालै मलाई प्राप्त भए को सबैभन ्दा ठूलो सफलता यो हो क भारत सरकारले आध कार करूपमा मेरो पुस्तकलाई उ पयोगीको रूपमा मान ्यता द ए को छर यसलाई प्रकाश त गर्न े न र्णय गरेको छ र भारतका मान सहरूलाई पुस्तकको न र्देशन हरू पालन ा गर्न का लाग यसलाई पढ्न स फार स गरेको छ। र रोग गर बी र भोकबाट बच्न ुहोस्।

अब यो न श्च त रूपमा प्रमाण त भए को छक जसले उ पभोगबाट टाढा रहन ्छ पकाए को खन ा व षाक्त औषध र अ ्य मृत पदार्थहरू हल्का वा भारी हृदयघात क्यान ्सर मधुमेह सं क्रामकरोग च सो जस्ता सबै रोगहरूबाट मुक्त हुन ्छन ्। अब सुरक्ष त छन ्। उ पलब्ध कागजातहरूले राम्रोसँ ग प्रमाण त गर्छन ् क न याँ अस्पतालहरू खुल्दै जाँ दा ब रामीको सं ख्या समान ुपात करूपमा बढ्दै जान ्छ। क न भन े अस्पताल फार्मेसी र भान ्साहरू रोगको प्रकोपको स्रोत हुन ्‌ त्यसैले न याँ अस्पताल बन ाउ न ै पर्दैन तर अस्पतालहरू ब रामीव हीन र ए कमछ अर्को बन ्द हुन े अवस्था स र्जन ा गर्न ुपर्छ।

यो अवस्था केवल मान सहरूको खन ेतर कामा पर वर्तन हुन ्छ। क्त पय मान सहरूको व चारको व परीत यो गर्न ध ेरै सज लो छ।

भारत सरकारले न र्णय गरेअ ुसार सबैभन ्दा पह ले राष्ट्रलाई कच्चा खन ेकुराको क ताब पढ्न स फार स गर्न ुपर्छ र दोस्रो खन ा पकाउ न े काम अस्वाभाव कर गैरआवश्यक काम हो भन ी अ कार क घोषणा गर्न ुपर्छ। मरेका खन ेकुरा व षाक्त औषध र रासायन क भ टाम न को ूटा र भ्रामक व ज्ञापन को सीमा हुन ुपर्छ।

कृषकहरूलाई व षालु औषध बाँ ड्न ुको सट्टा स्वास्थ्यकर्मीले केही ज उ ँदो तरकारी खेती गर्न स काउ न सक्छन ्। र अं कुरेको गहुँ स्वाद ष्ट र सस्तो स्वस्थकर खन ेकुराहरू वा कसरी मान सले आफ्न ो शरीरलाई दुई र याल ज उ ँदो गहुँ दुई र याल खजूर र दुई र याल तरकारीले पूर्ण रूपमा सन ्तुष्ट पार्न सक्छ र रोग व न ा बाँ च्न सक्छ।

प्रेस रेड यो र टेल भ जन को माध ्यमबाट खन े बान ीमा आए को पर वर्तन जीवन ्त र साँ च्च कै स्फूर्त दायी प्राकृत क खन ेकुराको तयारीबारे राष्ट्रलाई सचेत गराउ न र सु ाव द न सम्भव छ अस्पतालहरूलाई ब स्तारै सेन ेटोर यममा रूपान ्तरण गर्न सक न ्छ न र्सरी अ ाथालय र अस्पतालहरूलाई खुवाउ न े तर का ब स्तारै अ वार्य कच्चा शाकाहारी बन ्न ु पर्छ। न त जा स्वरूप मान सहरू यी सेन ेटोर यमहरूलाई आफ्न ो घरमा सार्छन ् र आफ्न ै डाक्टर बन ्छन ्। चाँ डै अस्पतालहरू ब रामीले खली हुन ेछन ् र ए कपछ अर्को बन ्द हुन ेछन ्। सबै प्रकारका सुर्ती पेय पदार्थ मासु माछा र अ ्य हान कारक पदार्थको उ पभोग क्रमशः कम हुँ दै जान ेछ।

बदाम प स्ता खजूर क सम स लगायतका बहुमूल्य खद्यवस्तु तथा अ ्य ध ेरै फलफूल तथा तरकारीहरु सस्तो मूल्यमा अ ्य मुलुकमा न कासी हुन े गरेको छ यसलाई बन ्द गर न र्यात हुन द न ु हुँ दैन । त्यसैले यहाँ का खद्यान ्न हाम्रा जन ताले उ पभोग गर्न ेछन ् र फलस्वरूप जन ताको जीवन स्तर माथ उ ठ्न ेछ र न कारात्मक मन ोवृत्त घट्न ेछ। चोरी अपराध र जालसाजी हराउ न ेछ। सुरुमा असम्भव देख न े यो केही वर्षमा हाम्रो मातृभूम मा वास्तव कतामा पर णत हुन ेछ।

हामीले केही पैसाप्रेमी र न र्दयी डाक्टरहरूको बेतुका ूटा र गलत ध ारणामा ध ्यान द न ु हुँ दैन क न भन े त न ीहरू आफ्न ो दावीले रोगबाट बच्न े ससान ा उ पाय मात्र खेज्न सकेका छैन न ् तर त न ीहरूको गलत काम र

गल्तीले यी रोगहरू फैल ए को थ यो। यी सबै छलफलको उ त्तर भन े को काम र कर्मको न श्च त पर णाम मात्र हो। मेरो पर वारमा प्राप्त न त जा उ न ीहरूका लाग पर्याप्त छैन भन े अ न्य देशमा छर ए का कच्चा खन े कुरा खन े हरूका लाग पर्याप्त सुव ध ा र साध न पाए मा म मेरो दाबीको सत्यतालाई कारबाहीद्वारा प्रमाण त गर्न तयार छु। छोटो अवध मा।

मेरो अन ुरोध छ क तपाई ले अङ्ग्रेजीमा पठाए को पुस्तकर सूच न ाहरू ध ैर्यपूर्वकपढ्न ुहोस्।

गरीबी र रोगबाट मान वताको सबैभन ्दा ठूलो मुक्त दाताको उ पस्थ त मा

म इम्पीर यल आर्मीको ए कसेवान वृत्त अध कृत हुँ जसले मेरो फाइल अन ुसार सेन ाको मेड कल काउ न ्स लको न र्णय अन ुसार २०४४ साल फारसी सौर्य पात्रो मा अत्यध कमोटोपन का कारण अठार वर्ष तीन मह न ाको अन ुभवसह त अवकाश ल ए को छु। गम्भीर रोगहरू व्यवस्थ त गर ए को थ यो। मेरो मोटोपन को उ पचार गर्न मैले केही समयको लाग अवकाश ल न ु अघ जुन मैले लगभग केजी बढेको थ ए मेट्र क्ल जस्ता स्ल म ङ चक्कीहरू स फार स गर यो र मैले ती खए ँ र फलस्वरूप मेरो वजन केजी पुग्यो र बढ्दै गयो। जबसम्म म काम गर्न े शक्त बाट पूर्णतया व ञ्च त भए ँ । त्यसपछ भ टाम न क्बाब र अन ्य खन े कुराहरू लेखेर मलाई पन दम भयो। मलाई सेवान वृत्त गर्न े न र्णय गर यो अर्थात् ब न ा लाभ अर्थात् आध ूरो तलब सह त। मलाई दमको रोगले सताइरहँदा मलाई सेन ाको ०२ न म्बर अस्पतालको ए लर्जी व भागमा पठाए र हातमा अठार क स मका इन ्जेक्सन द ए र जत सुकै फुल्यो त न ीहरुले भन े त मी हौ । ती चीजहरूमा ए लर्जी छ पक्कै पन ती सबै फुल्यो तर दुई तीन जन ा उ न ीहरूले प ट शन खली न भए को ब त्त कैव चार गरे र भन े क तपाई लाई ए लर्जी छ र तपाई ले हप्तामा तीन पटकसुई लगाउ न ु पर्छ। फलस्वरूप मलाई हृदयघात भयो र अन ्य चक्कीहरू जस्तै भ्याल यम स्तन स रप र घातकऔषध हरू लेखेर मेरो मृगौला फेल भयो र पेट सुन ्न न े गह रो दुखइ भयो। त्यसपछ मेरो तौल १६० क लोग्रामबाट बढ्यो र फेर डाक्टरले द ए को कडा कोर्टेन ट्याब्लेट खँदा द न हुँ मोटो हुँदै गयो र मलाई कोर्टन ी मोटोपन ा भयो र मलाई फेर स्ट्रेचरमा पठाइयो।

अ न ्त उ पचारका लाग सोही अस्पतालको वार्ड मा न ाभीको हर्न याको
शल्यक्र या पछ डाक्टरले मलाई त म्रो पेटमा पेन स ल न को तीस
म ल यन युन ट खली गरेको बताए । अब मैले बु ें क यो पेन स ल न को
साथ म मृत्युको सँ घारमा पुगेको थ एँ । यत बेला मेरी कान ्छी छोरीलाई मुटुको बाथ भयो
र १ वर्षको उ मेरसम्म हरेकहप्ता ए कलाखदुई सय पेन स ल न पेन ाडोर सुई
लगाउ न ुपर्न े भयो। अर्कोतर्फ मेरो कान ्छो छोराको खुट्टा छेउ बाट बाङ्गो थ यो र उ सलाई
यस्तो समस्या थ यो । rachitis भन न ्छा गर बी र म र मेरा छोराछोरीका ध ेरै
रोगबाट पीड त मेरी श्रीमतीले पर वार समर्थन अदालतमा उ जुरी द ए र भर्न ा भत्ता
मागेकी कम तलबका कारण मैले भर्न ा भत्ता त र्न न सकेपछ मैले उ सलाई सम्बन ्ध
व च्छेद गरें जसको अर्थ उ सलाई बचाउ न ु हो । यो दुखी जीवन बाट। म पाँ च ब रामी
र अन ाथ बालबाल कासँ ग बसें । हरेकद न स्वास्थ्य बीमा पुस्त का ल ए र
डाक्टरकहाँ जाँ दा ध ेरै मात्रामा पुस्त काहरू भर न ्थ्यो र मेरो तलबको ठूलो रकम भ्रमण
ई सीजी र प्रयोगशाला शुल्कमा ह न ाम न ा हुन ्थ्यो । मैले बीमा फ्रान ्चाइजीका
लाग मेरो तलबको केही अं श पन गुमाउ न ेछु।

जबसम्म मेरो बच्चाको स्कुलको बुककीपर जसले मेरो अवस्था याद गरे मलाई कच्चा
खन े पुस्तकसु ाव द ए । मैले यो पुस्तकपूर्ण उ त्साहका साथ पढें र मैले यसको सामग्रीहरू
स्वीकार गरें र मेरा बच्चाहरूसँ ग म लेर हामीले कच्चा शाकाहारी खन ा खन
थाल्यौं । केही द न मै मेरो दम न को भयो त्यसपछ मेरी छोरीको अवस्था ब स्तारै
सुध ार भयो र मेरो सान ो छोराको खुट्टा सीध ा भयो र मैले मेरो जवान ी फेर सुरु
गरें । छमह न ा भ त्र मेरो तौल लगभग १६० बाट ७० केजी सम्म घट्यो । यस अवध मा
पूर्णतया काँ चो खए र मैले बच्चाको जीवन र ताजापन प्राप्त गरेको छुर मैले प्राणघातक
खन ालाई क ह ल्यै छुन े छैन भन ्न े वाचा गरेको छु। म तपाईं को पुस्तकमा दुर्भाग्यबाट मेरो
मुक्त को ऋणी छु।





श्री अकबर तोफाङ्ची न म्बर ११ खजाई गल्ली अवेब यन ्स छ मेक न ासेर खेस्रो सेन ्ट
तेहरान ।

यस पत्रको लेख का ए कमह ला हुन ्जो तेहरान कच्चा भेगान ्समा आउँ छ न ्
क्लबले हरेकद न आफ्न ो काम पछ र हामीलाई क्लबमा मद्दत गर्छ र कह लेकाहीँ उ न ले
क्लबका कामका केही भ ड योहरू पन ख च्छन ्

कच्चा शाकाहारीवादद्वारा मैले क्यान ्सरलाई कसरी ज तें

चाँ डै म कच्चा हुन े मेरो दोस्रो वार्ष कोत्सव मन ाउ न ेछु। केवल दुई वर्ष पह ले
जब मेरो क्यान ्सरको दुखइ तीव्रतामा बढ्दै थ यो मलाई कच्चा खन ाको पुस्तकमा
पर चय गराइए को थ यो जसले मेरो जीवन लाई पूर्ण रूपमा पर वर्तन गर्‍यो।
वास्तवमा यो पुस्तकले मेरो जीवन बचायो।

फारसी शाही क्यालेन ्ड र मा मैले मेरो दाह न े स्तन मा
केह अ ौठो महसुस गरें । अल क्त र साए र डाक्टरकहाँ गए ँ तर ए क्सरेमा केही
असामान ्य देख ए न । दुई मह न ा पछ दुखइ सुरु भयो र चाँ डै बढ्यो। उ पचारका
लाग डाक्टरहरु आउ न थाले ।

२ ३३ ६ २ मा मेरो अ ुमत मा शल्यक्र या गर यो जब मैले होश फर्काए
मैले देखेक मेरो दाह न े स्तन गायब भए को थ यो मेरो दाह न े हात सुन ्न थ यो।

सम्म मेरो मुड मा खसै पर वर्तन भए न जब मैले मेरो बायाँ
त घ्रामा दुखइ महसुस गरे म ध ेरै डाक्टरहरूकहाँ गए ँ र ध ेरै फोटो ख चेपछ उ न ीहरूले
हड्डीको क्यान ्सर पत्ता लगाए र अर्डर गरे।

टाउ को देख खुट्टा सम्म osteotomy को कम्प्युटरीकृत र पोर्ट। रोग बढ्न न द न अर्को शल्यक्र या गर्दा मेरो पाठेघर र अण्डाशय पन हटाइयो। चालीस द न ब त्यो... डाक्टरले मलाई फेर अस्पताल भर्न ा गर्न ुपर्छभन ्न ुभयो। मैले व देश गए र त्यहाँ उ पचार जारी राख्न ेन र्णय गरें । म इजरायल गए ँ त न ीहरूले मेरो दाह न े स्तन हटाए पछ त न ीहरूले प्रत्येकतीन मह न ामा मेरो फोक्सो र कलेजोको फोटो ख चे। ध ेरै व क रण मेरो शरीरमा प्रवेश गर्यो। त न ीहरूले मलाई चालीस सत्रको लाग कोबाल्टको साथ व्यवहार गरे प्रत्येकसत्रमा त न ीहरूले तीन म न ेटको लाग ए कतर्फ कोबाल्ट र तीन म न ेटको लाग अर्को छेउ मा राखे।

इजरायलमा त न ीहरूले फेर फोटो र ए क्सरे ल न थाले त न ीहरूले मेरो गण्डाको फोटो ख चे जुन मैले वर्षौं अघ शल्यक्र या गरेको थ ए ँ।

अन ्तमा मेरो डाक्टरले मलाई सम्पूर्ण प्रक्र या बताउ न ुभयो र भन ्न ुभयो उ न ीहरूले तपाईं को छती ढ लो हटाए यो रोगले शरीरको तीन वटा भाग फोक्सो कलेजो र हड्डीहरूमा आक्रमण गर्छ तपाईं लाई हड्डीको क्यान ्सर भए को छ। तपाईं को फेमरको टाउ को ध ेरै पातलो भए को छ। हवाई जहाजको कुर्सीमा बस्दा यो कसरी भाँच ए न भन ेर मलाई अचम्म लाग्छ

इजरायलमा त न ीहरूले कोबाल्टको पन ्ध ्र सत्र द ए । फोटो पत्र न ुस्ख र न र्देशन हरूले भर ए को सुटकेस ल ए र म तेहरान फर्क ए ँ। मैले तेहरान मा ए कहप्ताको लाग केमोथेरापी गरें र ब हान सात बजेदेख द उ ँसो दुई बजेसम्म त न ीहरूले मेरो टाउ कोमा न ुन राखे। उ न ीहरूले हर्मोन बन ्द गरेकाले मेरो शरीरको तौल अठसठ क लोबाट बढेर ३ क लो पुग्यो। त न ीहरूले मेरो कपाल र्न े र म दाह्री र जुँगा बढाउ न े भव ष्यवाणी पन गरे। ए कद न जब म क्याप्सुल ल न चाहन ्थे जब मैले ब्रोसर पढे मैले यो औषध ले बाह्रसम्म प्रत कूल न त जाहरू र सम्भवतः मृत्यु हुन े कुरा लेखेको देखे तर म अ ै ज उ ँदै थ ए ँ त्यसैले मैले आफैलाई र साउ न छेड्न े न र्णय गरें ।

दस मह न ा पछ मेरो जीवन मा सबैभन ्दा महत्त्वपूर्ण पर वर्तन भयो। जब मेरो ए कसाथी जो आफैलाई पक्षाघात भए को थ यो मलाई कच्चा शाकाहारी खन ा खए को ए कमह न ा पछ ध ेरै राम्रो महसुस भए को बताउ न ुभयो मैले पन कच्चा शाकाहारी बन ्न े न र्णय गरें । भोल पल्ट म ब रामी र न राश शरीरको साथ कच्चा शाकाहारी क्लबमा गए ँ उ न ीहरूको पोषण व ध को बारेमा जान ्न । मैले केही द न आफ्न ा काँचो र आफ्न ा पकाए को खए ँ मलाई न ्ध ेरै हौसला म ल्यो र अन ्ततः म ए कभए ँ ।

पूर्ण कच्चा खन`। पह लो मह न ा काँ चो खए पछ मेरो शरीरमा चमत्कार भयो । मेरो भौं को कपाल जुन पूर्ण रूपमा रेको थ यो फेर बढ्न थाल्यो मसँ ग ह ँ ड्न को लाग थप उ र्जा थ यो मेरो आँखको ज्योत मा सुध ार भयो र मैले पुन र्जीव त महसुस गरें । ए कद न म केन ्द्रीय बीमा कार्यालयको सं गमरमरको भुइँ मा स ँ ढीबाट खसे। मलाई पक्षघात हुन ्छजस्तो लाग्यो। ती दुई मह न ाको कच्चा खन`कुराले मेरो शरीरमा यत ध`रै पर वर्तन हरू भयो क जब त न ीहरूले फेर मेरो श्रोण र खुट्टाको फोटो ख चे डाक्टरले भन` तपाईं को हड्डीहरू मेरो भन ्दा स्वस्थ छन ्। मेरो शरीरमा ती गह रो घाउ हरूको कुन ै न शान बाँ की थ ए न । मैले कच्चा खन ा अघ र पछ सबै कागजात र फोटोहरू राखेको छु। अब दुई वर्षको कच्चा शाकाहारीपन पछ म पूर्ण रूपमा पर वर्तन भए को छु। यो अवध मा मैले कुन ै औषध खइन ँ ।

मेरो दाह न` हात जुन शल्यक्र या पछ पूर्ण रूपमा सुन ्न ए को थ यो सामान ्य अवस्थामा फर्क ए को छ। केमोथेरापी पछ छलामुन प म्पलले भर ए को र कडा पीडा भए को मेरो शरीर न को भयो र प म्पलहरू गायब भए । यस अवध मा मैले बीस क लो घटाए । अब म द न को आठ घण्टा काम गर्छु र म मेरो फुर्सदको समयमा ध`रै सक्र य छु। म यो न याँ जीवन मा मेरो समय खुशी र स्वस्थ ब ताउ न` आशा गर्छु।



मर यम न`शान बारजान जुलाई मा जन ्म तेहरान

संसारभरका व भ न न राष्ट्रका क्वचा खनेहरूबाट प्राप्त यी र अन्य हजारौं पत्रहरूले औषध र पकाए को खन ाको प्रयोग गर्न बन्द गर्नेहरू सबै प्रकारका रोगहरू एक पटकको लाग तुरुन्त र अर वर्तन ीय न को हुन्छन् भन्ने प्रमाण त गर्दछ।

अर्मेन याको राजधानी येरेभान बाट प्रकाश त हुने अभान गुअर्ड अखबारले आफ्नो एउटा अंकमा लेख्छ १ ६४ नम्बर धेरै इन्ज न यर संगीतकार र च त्रकारहरू सबै जो व द्वान छन् क्वचा खनेहरू भए का छन्। त न ीहरू तपाईं लाई आश्वस्त पार्छन् क त न ीहरू यत हल्का र स्वस्थ महसुस गर्छन् क त न ीहरू पस न ा आउँदैन न् र त न ीहरूको हृदयको धड्कन महसुस गर्दैनन्।

व ज्ञ ान र जीवन भन ने मस्को जर्नलले स्वीकार गरेको छ यसको मार्च अंकले यसका पाठकहरूमा धेरै क्वचा खनेहरू छन् जो व भ न न रोगबाट न को भइसकेका छन् र सम्पादकहरूलाई उन ीहरूको न को हुने पूर्ण व वरणको जानकारी द एका छन्।

यस्तो अवस्थामा जीवव ज्ञ ान ी र अन्य ज म्मेवार अध कारीहरूले काँचो खनेकुराको स द्धान्तहरू लागू गर्न सक्र य कदम चाल्दैनन् भन्ने कुरा बु न सक ँदैन । मान सजात लाई रोगबाट मुक्त गर्ने र सबैका लाग सुखी जीवन सुन श्च त गर्ने अन्त म लक्ष्यमा पुग्ने बाटो फेला पर्दा त न ीहरू क न ह चक चाउँछन् यद त न ीहरूले छन ौट गरे भने त न ीहरूले प्रत्येक ब रामी व्यक्त लाई दुई मह न ा भ त्र न को पार्न सक्छन् र त न ीहरूका ब रामीहरूको अस्पतालहरू खली गर्न सक्छन्। यो लक्ष्य हास ल गर्न चाहन्छन् क गर्दैनन् भनेर सोधनु प्रत्येक महान व्यक्त को कर्तव्य हो।

म सारा व श्वलाई यो घोषणा गर्दछु क अबदेख व षाक्त औषध को नुस्खा र पकाए को खन ाको स फार सलाई मान वता व रुद्ध को सबैभन्दा न र्दयी अपराध को रूपमा मान न्छ।

सबै मान व रोगहरु को कारण।

Machine Translated by Google



सुन ्दर वर्षको सेतो कुकुर ज्याकी अफ्न ो जीवन को पह लो द न देख क्च्चा शाकाहारीको रूपमा हामीसँ ग बस्छ्।

अब यो सज लै प्रमाण त भए को छ क मासु खन ` अरूको लाग पन अप्राकृत कछ जन ावरहरू र हामीसँ ग वास्तव कमां साहारीहरू छैन न ्। ज्याकीलाई जन ्मदेख न ै हामीले खन ` खन ाको बान ी परेको छ। उ हाँ को अध कां श खन ामा गहुँ खजूर क सम स प स्ता सलाद र व भ न ्न फलफूलहरू हुन ्छन ्यी सबै जीव त काँ चो रूपमा क न भन ` हाम्रो घरमा ए कग्राम पन मरेको खन ा छैन । यो कुकुरले प्याज र मूली पन ठूलो इच्छाले खन ्छ।

जब हामी उ सलाई सहर बाह र लैजान ्छौं उ सले हर यो घाँ से मैदान मा भेडाको पाठा जस्तै चर्छ। अन ्य कुकुरहरूको तुलन ामा यो कुकुर अत्यन ्तै स्वस्थ ताजा र ऊर्जाले भर ए को छ। यद हामीले स ं ह च तुवा र ब्वाँ सोका शावकहरूलाई यो कुकुर जस्ता ब रुवाहरू खन ` बान ी बसाल्न चाहन ्छौं भन ` केही पुस्तापछ त न ीहरूले अफ्न ो क्रूरता पूर्ण रूपमा त्यागेर शान ्त हुन `छन ् र त न ीहरू गाई जस्ता अन ्य जन ावरहरूसँ ग सँ गै बस्न सक्छन ्। तर यसको व पर त हामी गाई लाई मासु खन ` बान ी बसाल्न सक्दैन ौं ।

केबच्न ुपर्छ

सल्फर वा तीखे पान ी सं ग प्रशोध न गर ए को सुख्खा फल वा अन ्य रसायन को साथमा सेवन गर्न ु हुँ दैन क न भन ` यसमा कुन ै पौष्ट कमूल्य छैन र केवल ए क व षालु पदार्थ हो ताक क राहरू पन यसको न ज कजान न परोस्। तपाई ले त्यो जैतुन को तेल उ पभोग गर्न ु हुँ दैन जुन रसायन ले फ ल्टर गर ए को छ र यसको प्राकृत करं ग वा गन ्ध र स्वाद छैन ।

र यसको पोषण मूल्य गुमायो। न ु न लो जैतून अचार काकडी र न ु न वा स रकाको साथ तयार अचार जीव त र प्राकृत कखन ा मान दैन । साथै स रका वाइन र त्यस्ता खद्य पदार्थहरू जुन त न ीहरूको मौल कर प्राकृत कअवस्थाबाट फर्केका छन ् कुन ै पौष्ट कमूल्य हुँ दैन । न ु न पन तताउ न े र हान कारकहुन े तर काले तयार गर न ्छ शरीरलाई न ु न चाह न े तथ्यको अन र क्त फलफूल र तरकारीहरूमा पाइन ्छ। फलफूल र तरकारी ध ु न परम्याङ्गन ेट वा अन ्य कीटाणुन ाशकप्रयोग न गर्न ु होस्।

तातो कोठा तातो लुगा र फोहोर हावाबाट टाढा रहन ु होस्। साबुन वा शैम्पू प्रयोग न गर्न ु होस् त न ीहरूमा छाला र शरीरलाई हान कारकरसायन हरू छन ् सकेसम्म चाँ डो न ु हाउ न ु होस्।

कच्चा शाकाहारीहरूले अप्राकृत क पकाए को मासुयुक्त र च ल्लो पदार्थ खँ दैन न ् ध ेरै त र्ख लाग्न े च सो पान ीले न भाउ न बेकार क्यालोरी खपत गर्दैन पान ीले आफ्न ो ठाउ ँ भर्न पस न ा आउ ँ दैन । थप रूपमा प्राकृत कखन ाहरूसँ ग पर्याप्त पान ी हुन ्छ। गर्मीमा पान ी भर न े र जाडोमा पान ी कम हुन े गरी प्रकृत ले प्राकृत कखन ेकुरा उ त्पादन गरेको छ। काँ चो खन ेलाई त र्ख लाग्दा काँ क्रो वा टमाटर वा ए ककम फलफूलको रस वा शुद्ध मुसाको पान ी खए र त र्ख मेटाउ ँ छ। यस उ द्देश्यका लाग र कम्पोट आद मा पान ी थप्न प्रत्येकजीव त प्राणीले दैन कए कवा दुई ग लास स्प्र ङ पान ी तयार गर्न ु पर्छ। सैद्ध ान ्त करूपमा ए कजीव त खन े व्यक्त ले आफ्न ो शरीरमा कुन ै पन रासायन कवा व षाक्त पदार्थहरू प्रवेश गर्न द न ु हुँ दैन यद्यप मात्रा ध ेरै थोरै भए पन त्यो हो क उ सले ध ाराको पान ी प उ न ु हुँ दैन । यो पान ीमा क्लोरीन र फ्लोराइड हुन ्छर यो जत सुकैथोरै भए पन जीवाणुलाई मार्न े शक्त भए काले मान व शरीरका कोश काहरूलाई न ोक्सान गर्न े शक्त पन हुन ्छ। मान व कोश काहरू पन सूक्ष्मजीवहरू जस्तै सं वेदन शील हुन ्छन ् त न ीहरू पन छ ट्टै व षाक्त हुन ्छन ् र असफल हुन ्छन ् यो गलत अभ्यासको व श्वभर चर्को आलोचन ा सुन न ्छ। केही मान सहरूले यो व षाक्ततालाई कम मूल्याङ्कन गर्छन ् त न ीहरूले यो ट्यापको पान ी ल न ्छन ् यसमा केही न याँ रसायन हरू र व षहरू थप्छन ् यसलाई व भ न ्न रं गहरू बन ाउ ँ छन ् र यसलाई गैर अल्कोहल पेय भन न ्छ।

मह न ामा ए कपटक हामी न ज कैरहेको तेहरान को वान ाकमुहान बाट केही जग पान ी ल्याउ ँ छौं र प्रयोग गर्छौं । वसन ्तको पान ी र ध ाराको पान ीको स्वाद र गन ्ध मा ठूलो भ न ्न ता छ।

स्प्रे र रासायन कमल यस युगका सभ्य मान सहरूको मूर्खकार्यहरू मध ्ये ए कहो। लोभी मान सहरूले पृथ्वीलाई व ष द न ्छन ्

रासायन कमलहरू र कृत्र म रूपमा उ त्पादन को मात्रा बढाउ न ुहोस् र यसको सट्टा यसको गुणस्तर घटाउ न ुहोस् त न ीहरू फलफूल र तरकारीहरू पाकेपछ स्प्रे गर्छन ् र तुरुन ्तै मान सहरूलाई बेच्छन ्। पछ यो स्प्रेको आ ष्कार गर्न े डाक्टर आफैं ले आफ्न ो कामको न राम्रो न त जा देखेर रोक्न को सट्टा फलफूल र तरकारी खान न षेध गर्छ।

अह ले अवस्था यस्तो भए को ले जन ताले न ोक्सान गर्न ुहुँ दैन बहान ाको रूपमा स्प्रे गर्न े र फलफूल र तरकारीहरू पकाउ न े। क न भन े यद स्प्रे गर्दा उ त्पादन को मूल्य न ष्ट हुन ्छ भन े खान ा पकाउ ँ दा ले मूल्य न ष्ट हुन ्छ र ए कै समयमा यसले मरेको खान ामा स्प्रे भन ्दा ध ेरै व ष उ त्पादन गर्दछ। मान सहरूले यी व षाक्त खान ाहरू राम्ररी ध ुन ुपर्छ र ए कै समयमा यो अमान वीय अभ्यास व रुद्ध लड्न ुपर्दछ। अह ले सं सारभरबाट जन ताको आवाज उ ठेको छ। त न ीहरूले सं घहरू छापा पत्र काहरू र व शेष पसलहरू र सेन ेटोर यमहरू र बोर्ड ङ हाउ सहरू खेल्छन ् मान सहरूलाई रासायन कमल र कीटन ाशकहरू ब न ा उ त्पादन गर ए को खान ा खुवाउ न । मेरा केही व देशी अन ुयायीहरू आफ्न ै लाग न जी बगैं चा बन ाउ न को लाग जग्गा क न ्छन ् र रासायन कमल ब न ा आफ्न ो फलफूल र तरकारीको आवश्यकताहरू उ पलब्ध गराउ ँ छन ् र वास्तव कस्वतन ्त्रतामा बाँ च्छन ्।

तेहरान RawVegans Association को साहस कमैले मेरो पुस्तकलाई फ्रेन ्च जर्मन

स्पेन श र अरबीमा अन ुवाद गर्न े र प्रकाश त गर्न े न र्णय गरें र ध ेरै रोचक अक्षरहरूबाट पुस्तकहरू बन ाउ न े र मेरो व श्वव्यापी गत व ध लाई व स्तार गर्न े न र्णय गरें तर साथीहरू र कच्चा खान ाव द्हरूले तेहरान मा ए क क्लब स्थापन ा गर्न आग्रह गरे। । केही सं स्थापकहरूसँ ग म लेर हामीले आफ्न ो बीचमा रकम जम्मा गर्यौं बडापत्र तयार गर् यौं र काम सुरु गर् यौं । मैले मेरो घरको भुइँ तल्लामा पान ी ब जुली र टेल फोन सह तका मेरा दुई ठूला कोठाहरू क्लबलाई न : शुल्कद ए ँ र क्लब र कच्चा शाकाहारी रेस्टुरेन ्टको व्यवस्थापन मा साढे दुई वर्ष ब ताए ँ । मैले मेरो दर्शन र हाम्रो समुदायको सं व ध ान प्रत वफादार रहेका सदस्यहरूलाई भेला गरें र त न ीहरू सक्र य थ ए मद्दत गर्थे मैत्रीपूर्ण बैठकहरू आयोजन ा गर्थे उ न ीहरूले काँ चो खान ाबाट प्राप्त न त जाको बारेमा कुरा गरे उ पहार सङ्कलन गरे र त न ीहरूले ठूलो पर वार जस्तै ठट्टा गरे र यसमा। हामीले कर ब ०० सदस्य जम्मा गरेका थ यौं ।

समूह गठन भए को ए क वर्ष पछ श्री जावेद रमाजान ी जो गम्भीर ब रामी थ ए र डाक्टरहरुले उ न को पेट काटेका थ ए

ड्युओडेन म र पेटमा पर वर्तन हरू गरे उ न ी मर्न ` क्रममा क्लबमा आए उ न ले भन ` का अन ुसार र सदस्य बन ` उ न ी काँचो खन ` कुरा बन ` र मृत्युबाट बचाए । उ न ी समुदायका गत व ध हरूमा ध ` रै चासो राख्थे र स ्चालकसम त को सदस्यको रूपमा न र्वाच त भए । दुर्भाग्यवश उ सले काँचा शाकाहारीवादको गह रो र सरल दर्शन कह ल्यै बु ्न सकेन । उ सले कह लेकाहीँ भन ्यो मेरो व चार अ ै ए तेरहभको द मागमा पुगेको छैन यो ए कद न त्यहाँ पुग्न सक्छ। म यी द न हरू वर्षौं देख पर्ख रहेको छु तर व्यर्थ। श्री रामेजान ीले भन ` ए टेरहभले डाक्टर र च क त्सा व ज् ान लाई आक्रमण गर्न ुहुँ दैन र त न ीहरूको गलत गत व ध को न न ्दा गर्न ुहुँ दैन । तर मसँ ग यो ध ारणा थ ए न र म मान सहरूलाई सत्य बताउ न चाहन ्छु।

जब क्लबका गत व ध हरू अल क्त सम्पन ्न भए मैले मेरो घरको पह लो तल्ला खली गरें दलालहरूले प्रस्ताव गरेको भाडाको ए कत हाइले अघ ल्लो कोठाहरूमा थपे र क्लबलाई द ए अ ा घर मेरो हो। श्रीमती। मैले आफ्न ो अ ाबाट भाडा पाइन । आफ्न ै खर्चमा मैले सडकमा ए उ टा व शेष ढोका खेलेर भण्डारणको लाग ३० क्युब कम टरको तहखन ` बन ाइद ए ँ समुदायका सदस्यहरूले न यम त बैठकहरू गरेन न ् हामीले केही सक्र य सदस्यहरूमध ्येबाट स ्चालकसम त न युक्त गर्यौं र क्रमशः श्री रमाजान ीलाई उ हाँ आफ्न ो व चारमा गलत हुन ुहुन ्छ भन ` र प्रमाण त गर्न मैले उ हाँ लाई आफैं बोर्ड चयन गर्न द ए ँ । उ न ले डा.

मोहम्मद कार तेहरान मेड कल युन भर्स टीका प्रोफेसर न र्देशकबोर्डको अध ्यक्षको रूपमा। यो डाक्टरले बेतुका र अर्थहीन प्रयोगशाला सूत्रहरूले भर ए को काँचा शाकाहारीवाद न ामकपुस्तकलेखेर बेकार व्याख्यान हरू द ए र दर्शकहरूको समय बर्बाद गरे। उ सले चाँ डै क्लबमा हं गामा मच्चायो क हामीले उ न लाई क्लबको सं व ध ान को ध ारा २ बमोज म सदस्यताबाट न ष्कासन गर्न ुपर्छ। उ न ी आफ्न ा केही समान व चारध ाराका साथमा गए लगान ी गरे र मन ्त्री सेन ्टमा साइन ्ट फ कर वेज टेर यन ज्म न ामकक्लब खेले प्रत्येकव्यक्त ले हजार तोमन गुमाए र बन ्द गरे केही मान सहरूले आफ्न ो काममा पछुताउ ँदै हाम्रो क्लबमा पुन जोड ए । रमजान ीले आफ्न ो गलत कार्यबाट पाठ स केन न ् बरु ए कजन ा डाक्टरको सट्टा अरु दुई तीन जन ा डाक्टरलाई भाषण द न क्लबमा ल्याए ।

यद मैले वर्षौं अघ काँचा खन ` पुस्तकमा लेखेको मेरो कुरालाई उ न ीहरूले स्वीकार गरेको भए हालका वर्षहरूमा मरेका अध कां श मान सहरू अह ले जीव त हुन ` थ ए । उ दाहरणका लाग च क त्सा प्रणालीका प्रमुखडा. इकबाल

जसले मलाई कारबाहीका लागि अदालतमा सुम्पियो तर वास्तवमा उनी जीवनमा आफैं सजाय भोगेर मरे। सौभाग्यवश अदालतले चिकित्सा प्रणालीको गुनासो निराधारको रूपमा खरेज गर्‍यो र मेरो पक्षमा फैसला गर्‍यो। चिकित्सा प्रणालीले दावी गर्‍यो कि म चिकित्सा विज्ञानमा हस्तक्षेप गर्दैछु तर मलाई त्यसका लागि केही गर्नु पर्दैन म केवल प्रकृतिको मार्ग देखाउँछु र यो सही मार्गले मानिसहरूलाई स्वस्थ राख्छ र नकि पार्छ र परिणाम स्वरूप डाक्टरको आम्दानीको बाटो अवरुद्ध तर कोही पनि व्यापारीलाई मन पर्दैन कि उसको पैसा कमाउने व्यवसाय ध्वस्त होस् कच्चा खाने कुराको दर्शनलाई व्याख्या गरिएको र यस पुस्तकको निर्देशनमा कच्चा शाकाहारीहरूको समाजको गठन भएको पुस्तक कच्चा खाने मा चिकित्सा विज्ञान को गलत रहानिकारकता प्रमाणित गर्ने केही आधारभूत कुराहरू उल्लेख गरिएको छ।

म यस संघ र क्लबको प्रवाहमा धेरै भरोसा गर्छु किनभने मसँग छ मैले कसरी छ वर्षसम्म मेरो समय बर्बाद गरें विश्वव्यापी गतिविधिहरूबाट टाढा रहे कडा मेहनत गरेर र पैसा खर्च गरें तर यी सबै प्रयासहरू खेर गए किनभने केही ठगहरूले समुदाय क्लब र रेस्टुरेन्टको सबै सम्पत्ति लिएर गए। र मर समुदायका वास्तविक सदस्यहरूबाट फर्निचरहरू र विरोधीहरूलाई हस्तान्तरण गरे। श्री जावेद रमेजानी एक क्रूर र पैसा प्रेमी धनी व्यापारी उसले कच्चा शाकाहारीवादको धेरै सरल र उत्कृष्ट दर्शनको गहिरो अर्थ बुझ्न सकेन मेरो विचारको विपरीत उसले सोच्यो कि ऊ विज्ञानको माध्यमबाट छिटै आफ्नो गन्तव्यमा पुग्छ। उसले आफ्नो विचारमा यति धेरै विश्वास गर्‍यो र आफैंमा यति पक्का थियो कि उसले मलाई क्लबबाट निष्कासन गर्न र प्रकृतिको नियमको स्थानमा मेरो ठाउँमा र आफ्नो वैज्ञानिक दर्शनलाई राख्ने निर्णय गरे। उनीहरूले कच्चा खाने किताबको सट्टा डा. मजिदीको खाओ र सुन्दर बन्नुहोस् किताब राखेर चिकित्सकको सहयोगमा क्लब कब्जा गरे। यो खतरनाक लक्ष्य हासिल गर्न उनले सयौं उल्लङ्घन कानून उल्लङ्घन टि धम्की जबरजस्ती मिचन आदि प्रयोग गर्नु पर्‍यो। पहिलो उनले मोहम्मदरेजा महताबी र मानुचेहर सफारजादेह संचालकसमितिका दुई सदस्यलाई अफूबाट हटाउने प्रयास गरे।
।

कच्चा खाना खाएर मिर्गौलाको गम्भीर रोगबाट बाँचेका २ वर्षीय कृषि इन्जिनियर श्री महताबीले केही महिनासम्म क्लबलाई मर्मत गर्न मद्दत गरे। उहाँ एक प्रतिभाशाली युवा हुनुहुन्थ्यो जसले गर्वका साथ क्लबको सबै तारिङ प्लम्बिङ पेन्टिङ र सिकर्मीको सहयोगमा गर्थे।

श्री सफाजादेह। त्यसपछ उ न ले छमह न ासम्म सम्पूर्ण क्लब र रेस्टुरेन ्ट व्यवस्थापन गरे। उ न ले कच्चा सलादको तयारीको बारेमा अध ्ययन गरे र कच्चा शाकाहारी खन ा ए कमात्र मान व खन ा शीर्षकको पुस्तक लेखे। महतबी समाजका लाग कृष कम्पन ी खेल्न चाहन ्थे तर उ च त जग्गा न भेट्दा उ न को योजन ा अध ुरो रह्यो महतबी महतबी ध ेरै ध न ी होइन न ् यद हामीले उ न लाई क्लबको व्यवस्थापन गर्न थोरै तलब द ए र राखेको भए हाम्रो क्लबको यो दयन ीय अवस्था हुन े थ ए न तर श्री रमाजान ीलाई यत ध ेरै दुव्र्यवहार गर यो क उ हाँ हामीबाट भाग्न ुभयो। र आफ्न ा साथीहरूलाई भन े म जान्छु पकाए र खन छु र मर्न े छु। र उ सले पन त्यस्तै गर्‍यो। खेर्रमशहर गए केशवर्जी बैं कमा जाग र पायो घर साथीभाइ र मान ्छेबाट टाढ ए ए क्लै बस्यो खन ा पकाउ न थाल्यो फलस्वरूप उ सको मृगौलाको रोग फेर देख पर् यो र उ न को मृत्यु भयो ।

श्री मान ुचेहर सफारजादेहले क्लबको लाग कड ा पर श्रम गर्न ुभयो र मद्दत गर्न ुभयो तर क न भन े उ न ले कच्चा शाकाहारीवादको गह रो दर्शन लाई सबै भन ्दा राम्रो बु ेका थ ए र सधैं यसको रक्षा गरे क न भन े श्री रमाजान ीले उ हाँ लाई शत्रुको रूपमा हेरेका थ ए । बोर्ड त तरब तर भयो। श्री सफाजादेह श राज गए र श्री अबुलफजल सदरात जाहरोम गए ।

रमाजान ी र श्री कायहान ी बसे श्री अबुलफजल कायहान ी महत्त्वपूर्ण व्यक्त होइन न ् उ हाँ श्री रमाजान ी र उ हाँ का वफादार साथीका न ातेदार हुन ुहुन ्छ।
म यस समयमा तीन वा चार पटक व देश यात्रा गरेको छु कच्चा शाकाहारीहरूले मलाई सं सारभर न म्तो द न ्छन ् त न ीहरू मलाई भेट्न चाहन ्छन ् र म कह लेकाहीं त न ीहरूलाई भेट्न जान्छु। यस्तो अवस्थामा श्री रमाजान ीले फ ल्ड खली देखेर आफ्न ो अध न ायकवाद सुरु गरे। हामीसँ ग अन ुभवी न ्यायव द्हरूले बन ाए को सं व ध ान छ जसले सबै कुराको पूर्वसूचन ा गरेका छन ् र त्यस्ता उ ल्लङ्घन हरूलाई रोक्न मेरो अध कारलाई बल यो बन ाए का छन ् तर रमजान ीलाई कान ुन थाहा छैन । उ न को लाग उ न को इच्छा कान ून हो।

ध ारा १ २१ र २ अन ुसार श्री रमाजान ी र श्री.
कायहान ीलाई कान ुन ी रूपमा समुदायबाट न ष्कास त गर यो र उ न ीहरूले मेरो व रुद्ध गरेको हरेक कदम अवैध र जबरजस्ती थ यो। मैले चाहेको भए समयमै आफ्न ो अख्त यार प्रयोग गरेर उ न ीहरूलाई हटाउ न े र सं घको व्यवस्थापन को ज म्मा ल न सक्थें तर अन ौठो लागे पन श्री रमजान ीको सक्र य र गत शील मन ोभावका लाग मेरो व शेष चासो थ यो। उ हाँ सक्र य हुन ुहुन ्थ्यो र सं घलाई सहयोग गर्न ुहुन ्छ। उ न ले आफ्न ो बगैंचामा सेम न ार आयोजन ा गरेका थ ए । म उ सलाई र साउ न चाहन ्न थें म सधैं उ सले आफ्न ो गल्ती स्वीकार गरेर हामीकहाँ फर्केर आउ न ुहोस् भन ेर पर्ख रहेको थ एँ ।

सायद उसले मेरो खल्ली उडाए को थियो र आफूलाई बुद्धिमान ठान्थ्यो कि नभने उसले चिकित्सा विज्ञानलाई स्वीकार्छ तर म गर्दिन। उनले भने एक क्लेलड्न सबै प्रकारका साधन र योजनाहरू प्रयोग गर्नुपर्छ। श्री रमाजानीले आफ्ना एक कजिन साथी र सहपाठी श्री मोस्तानलाई लेखपालको रूपमा नियुक्त गर्नुभए को छ जसले रेस्टुरेन्ट अफिस र सदस्यता बिक्रीबाट जम्मा भए को सबै पैसा बैंकमा लैजान्छ र श्री रमजानीको व्यक्तिगत खातामा खन्याइदिन्छ। रमाजानी सर यो पैसाले के गर्नुहुन्छ कसैलाई थाहा छैन र कसैलाई जवाफ दिँदैन। श्री रमाजानीले छाप लगाए का थिए आइतवार र मंगलबार १६ ०० देखि २० ०० सम्म र बिहीबार १३ ०० देखि १ ०० सम्म व्याख्यान र बिरामीहरूलाई डाक्टर र पोषण विशेषज्ञहरूद्वारा निःशुल्क जाँच गरियो। उनले यो मोहर मैले आफ्नै खर्चमा छापेका पर्चाहरूमा लगाउँछन् कि नभने श्री रमाजानीले विज्ञापनमा पैसा खर्च गर्दैनन्। चिकित्सा प्रणालीले मलाई चिकित्साको काममा हस्तक्षेप गरेको गुनासो गर्यो अहिले रमजानीले यस्तो गरिरहेका छन्।

तिनीहरूले केही समयको लागि क्लबमा एक्यूपंक्चर सुरु गरे कान नाक ओठ निधार हात र घुँडामा सियो टाँसेर भित्ता छेउमा बसेका महिला केटाकेटी बुढापाका र युवाहरू मौन मूर्ति जस्तै तिनीहरू रोग सुई को टुप्पोबाट हाम फाल्ने र तिनीहरूलाई बचाउन को लागि पर्खिरहेका थिए

पकाउने जनताको अज्ञानताले कस्तो रमाईलो दृश्यहरू सिर्जना गर्दैन डा. नवाबले क्लबका वक्ता मार्फत भाषण दिए र घोषणा गरे कि उनी होभानेसियन को विचारसँग सहमत छैनन्। धेरै राम्रो नवाब यदि तपाईं मेरो दर्शनसँग सहमत हुनुहुन्न भने तपाईं यो क्लबमा के गर्दै हुनुहुन्छ संसारमा काँचा शाकाहारी दर्शन को विरुद्ध मा लाखौं मानिसहरू छन् केतिनीहरू सबैलाई हाम्रो आफ्नै क्लबमा प्रवेश गर्ने र हाम्रो विरुद्ध बोल्ने अधिकार छ जब मैले सदस्यहरूलाई जानकारी गराउन यी घटनाक्रमहरूको बारेमा सूचना जारी गरें यसले श्री रमाजानीलाई रिस उठायो उसले आँगन को ढोकाको ताला परिवर्तन गर्यो जसलाई मैले आफैले फाल्ने र फूलहरू रोपें ताकि म बगैंचामा पानी दिन आँगनमा पस्न सकिन मेरो अफिसको ढोका बन्द छ र मैले हलवेबाट मेरो अफिसको नयाँ ढोका खोल्नुपर्यो। कोरिडोरबाट क्लबको प्रवेशद्वार पनि पछाडिबाट बन्द गरिए को छ।

नयाँ सञ्चालकचयन गर्ने बेला भयो। रमजानीले सोधे

केही मानिसहरू निमन्त्रणा तयार गर्न। निमन्त्रणा लेखेर खाममा राखियो। श्री रमाजानी यी खामहरू छाप्न र पोस्ट गर्न आफ्नो घरमा लगे तर ती मध्ये एउटा पनि पोस्ट गरिए को थिएन ताकि कुनै पनि

मण्डलीका सदस्यहरूलाई न याँ स ्चालकसम त को न र्वाचन को बारेमा थाहा थ यो। यी द न हरूमा श्री रमाजान ीले सदस्यहरूको सबै कागजातहरू जम्मा गरेर अफ्न ो घरमा लगेका थ ए । उ न ले श्रीमान मोस्तान लाई कसैलाई पन सदस्य न ल न न र्देशन द ए का थ ए । यो ठूलो अपराध हो। रमजान ीलाई कसैले सोध ्यो क ए कजन ा सज्जन सदस्य बन ्न चाहन ्थे क न न स्वीकार्न ु भयो र उ सले जवाफ द यो मलाई उ न को उ पस्थ त मन परेन । सं सारमा कुन ै पन तान ाशाह यस्तो कठोर जवाफ द न तयार छैन न ्। अफ्न ो घरमा श्री रमाजान ीले साथीहरू च न जान हरू छ मेकीहरू अफन ्तहरू र अ न ्य मान सहरूलाई भेलामा आमन ्त्र त गरे र उ न ीहरू प्रत्येकलाई सदस्यता कार्ड द ए ताक उ न ीहरू क्लबमा प्रवेश गर्न र चुन ावको द न उ हाँ लाई भोट गर्न सकून ्।

चुन ावको तोक ए को द न मा श्री रमाजान ी क्लबमा प्रवेश गर्छन ् न क्कली कच्चा खन े बहान ा गर्न ेहरूको समूह र न याँ सं व ध ान को पाठ न याँ न ाम न याँ केन ्द्र र न याँ दर्शन का साथ जुन श्री रमाजान ीले अफ्न ो घरमा ए उ टा मात्र गोप्य भोटमा पार त गरे । उ न ले डाक्टरहरूको समूह र अरूलाई पर चय गराए जुन उ न ले अफैले गोप्य मतदान द्वारा छान ेका थ ए र भन े जो सहमत छ अफ्न ो हात उ ठाउ न ुहोस्। ध ेरै भाडामा ल न ेहरूले आश्चर्यमा हात उ ठाए र श्री।

Ramezani घोषणा यो स्वीकृत भयो। क्लबका ध ेरै वास्तव कसदस्यहरूले व रोध गरे। म मेरो घरबाट क्लबमा प्रवेश गर्दैं र घोषणा गरे क श्री रमाजान ी लामो समयदेख समुदायको सदस्यताबाट व ्च त छन ् त्यसैले उ हाँ लाई न भोट हाल्न े अध कार छन त छन ोट गर्न े अध कार छ। यो न र्वाचन गैरकान ुन ी र न क्कली हो । श्री रमाजान ीले यो चुन ाव दर्ता गराए का छन ् र हामीले व रोध गरेका छैन ौं क न भन े यो न याँ सं घ हाम्रोसँ ग सम्बन ्ध त छैन । यो न याँ न ाम न याँ उ द्देश्य न याँ स्थान न याँ सं व ध ान न याँ पुस्तक न याँ सं स्थापकर सच वसह तको न याँ समुदाय हो। सबैजन ा अफ्न ो लाग लक्ष्य छन ोट गर्न अफ्न ो वर पर केही समान व चारध ारा भए का व्यक्त हरू जम्मा गर्न समाजबन ाउ न र दर्ता गर्न स्वतन ्त्र छन ् तर इत हासमा गैरकान ुन ी समूहले अफ्न ा व रोध ीको जन सङ्ख्यामा प्रवेश गरेर अफ्न ै लाग न क्कली न र्वाचन गराउ न े समुदायका मुख्य सं स्थापकहरूलाई हटाउ न े मौल कजन सङ्ख्याको सम्पूर्ण सम्पत्त कब्जा गरेको देखेको छैन । यो शत्रुले सहरलाई घेरा हाल्दा सहरका केही बास न ्दाहरूले ढोका खेलेर सहरलाई शत्रुको हातमा सुम्प द न ्छन ्। कच्चा खन े समाजडाक्टरको गलत क्र याकलापको व रुद्ध मा छ। सं व ध ान को ध ारा १७ ले भन ्छ साँ चो कच्चा शाकाहारी कह ल्यै हुँ दैन

ब रामी हुन ्छर च क त्सा उ पचार र प्रक्र याहरू आवश्यकपर्दैन ।
दुर्घटन ा र दुर्घटन ाहरूको सन ्दर्भमा हामी कच्चा शाकाहारी सर्जन हरूलाई ताल म द न ्छौं
जसले ए न ्ट बायोट कब न ा सीरम ब न ा र पशु प्रोट न ब न ा काम गर्न ेछन ्।

उ न ीहरूले मलाई भन ्छन ् त मीहरू यी कच्चा डाक्टरहरूसँ ग क न असहमत छौ
खन ेहरू र काँ चो खन ेकुराको कुरा गर्न ुहुन ्छ यो सत्य होइन । डाक्टर मजदी मान सहरूलाई
भन ्छन ् क्ह लेकाँ ही तपाईं यसलाई पकाए र खन सक्न ुहुन ्छ कुन ै समस्या छैन ।
र उ न ी आफैं खन ्छन ् डा. न वाब काँ चो खन ा ब स्तारै सुरु गर्न ुपर्छभन ्न े व श्वास गर्छन ्।
डा. रश्ती न याँ बोर्ड सदस्यहरू मध ्ये ए क को रूप र उ पस्थ त बाट यो बु ्न
सक न ्छक उ न ी कच्चा शाकाहारी होइन न ्। यी डाक्टरहरूले कच्चा खन ा क्लबलाई
व ज् ापन को केन ्द्र बन ाए का छन ् र ख्यात कमाउ न आफ्न ो कार्यालयमा ग्राहकहरू
जम्मा गर्छन ्। डा न वाब बन े स ्चालकसम त को अध ्यक्ष केहुन े उ न को अध ्यक्षता
उ सले हप्ताको ए कघण्टा प्रोट न र भ टाम न को बारेमा मात्रै कुरा गर्छर अध ्यक्षले
क्लबको माम लाको अध ्यक्षता गर्न ुपर्छ।

डा. माजदी डा. न वाब डा. रश्ती र अ ्य बोर्ड कसरी होलान ् अचम्म लाग्छ
श्री रमाजान ीले चुन ेका सदस्यहरू मेरो दर्शन को जत सुकैव रुद्ध मा भए पन
उ न ीहरूले यो लाजमर्दो म ्चका साथ यो न क्कली न र्वाचन मा भाग ल न र सं घका
सं स्थापकतथा स्थायी सच व होभान ेस यन लाई हटाउ न कसरी राजी भए त न ीहरूले
सं स्थापकहरूलाई प्रत स्थापन गरे त न ीहरूले मैले स र्जन ा गरेको र छवर्षको लाग
व्यवस्थापन गरेको क्लबलाई मेरो हातबाट ल ए र उ न ीहरूले बलपूर्वकक्लबलाई यसको सबै
उ पकरण र सुव ध ाहरू सह त कब्जा गरे। हाम्रो सं घलाई वैज् ान क व्याख्यान को
आवश्यकता छैन । जब हामी प्रकृत को आदेशलाई स्वीकार गर्छौं पकाए को सामान
न खन ुहोस् जन ावरहरू न खन ुहोस् काँ चो शाकाहारी खन ा खन ुहोस् जत मन लाग्छर जे
मन लाग्छ। हामीले अरू केही सुन ्न आवश्यकछैन ।

श्री रमाजान ी आफैलाई ए कवैज् ान कक्ल्पन ा गर्छन ्। जब काँ चो खन ेहरूले मलाई घेरेर
प्रश्न हरू सोध ्छन ् श्री रमाजान ी कुराकान ीमा प्रवेश गर्छन ् र ग्लुकोज र ग्लुकोजन को बारेमा कुरा
गर्छन ्। ए कद न बहसको क्रममा श्री क्यान ीले मलाई गाली गर्न थाले। उ सले आफ्न ो
हात उ ठायो र पाँ च वा छपटककरायो आर्मेन यन आर्मेन यन आर्मेन यन ।
जस्तो क आर्मेन यन ए कप्रकारको श्राप हो म आर्मेन याली हुन ुमा गर्व गर्छुर आर्यन हुन ुमा
गर्व गर्छुर पर्स यामा बस्छु। आर्मेन यालीहरूले फारसी सँ गी देशवासीहरूबाट क्ह ल्यै दुर्व्यवहार
गरेन न ् र सधैं उ न ीहरूको सम्मान को आ न ्द उ ठाए का छन ्। राष्ट्रहरू बीच घृणा स र्जन ा
गर्न ु सबैभन ्दा खराब चीजहरू मध ्ये ए कहो। यस्तै ए उ टा घटन ा भयो

ए कद न बोर्ड बैठकको क्रममा बहसको क्रममा डा. कारले ए कक्षणको लाग अफ्न ो सन तुष्ट गुमाए र मलाई गाली गर्न थाले क मैले मेरो जीवन मा सड कका मान सहरूको मुखबाट मात्र सुन े को छु। म चुपचाप बस रहेको थ ए ँ यो अचरणीय व्यक्त ले कसरी अफूलाई हराए को थ यो र उ सले के भन ्यो भन ्न े कुरा बु ्दैन थ्यो। उ सले टेबुलमा हात हान े र भन ्यो त मी माथ ल्लो तलामा गए र अफ्न ो कोठामा बस यहाँ हाम्रो हो त म्रो होइन । क न भन े अघ ल्लो पटक उ सले अफ्न ो व्यवहारलाई पछुताए को थ यो र मलाई अँगालो हालेको थ यो मलाई चुम्बन गरेको थ यो र माफी मागेको थ यो मैले उ सलाई माफी द ए ँ तर दोस्रो पटक यो पूर्णतया सीमा बाह र गयो। हामीले उ हाँ लाई श्री अजदान लौसँ ग म लेर न कासी गर्न ु पर्यो स ्चालकसम त बाट मात्रै होइन सं घको सदस्यताबाट पन ।

मलाई र साउ न को लाग रमजान ीले मेरो पाँ च भाडा त रेका छैन न ् मह न ा। ए कद न ऊक्लबमा पागल भयो र जब उ सले मलाई कच्चा खन ाको बारेमा केही मान सहरूसँ ग कुरा गर रहेको देख्यो उ सले यहाँ बाट बाह र जान ु होस्। त्यसपछ उ सले भर्खरै काममा ल ए को कामदारलाई अदेश द यो यसलाई बाह र फाल देऊ। त्यो कार्यकर्ताले पन मलाई ध केलेर प्रवेशद्वारको स ँ ढीबाट बाह र फालेर भुइँ मा लडेर मेरो टाउ को मोटरसाइकलमा ठोक्क ए र घाइते भए । यद म कच्चा खन ाव द् न भए को भए मलाई स्ट्रोक हुन े थ यो। हामी पुल स स्टेशन मा गयौं र त्यहाँ बाट मेड कल परीक्षकमा यो कार्यकर्ताले अफूलाई दोषमुक्त गर्न चाहन ्थ्यौं र च र्को स्वरमा दोहोर्यायौं ए टेरहभ भन ्छन ् क यद तपाई ं ले टेबुल छोड न ु भयो भन े तपाई ं को वजन घट्न े छ। उ सले कच्चा खन बाट ध े रै कुरा स केको थ यो श्री रमाजान ीले पन अन ्वेषकलाई केही कागजहरू देखाउ न चाहेका थ ए तर अन ्वेषकले उ न ीहरूलाई पछाड ध केले। पक्कै पन श्री.
रमजान ीले अफ्न ो प्रख्यात सं व ध ान देखाए र अफू समुदायको सच व र समस्यामा म हुँ भन ी प्रमाण त गर्न चाहन ्थे। म यहाँ के गर्न सक्छु मैले क्षमा द ए ँ र बाह र न सक्दैँ यो कमेडीको अन ्त म दृश्य थ यो क त्रासदी मलाई थाहा छैन रमजान ी सरले जवाफ द न ु पर्छ । उ सले मलाई ध े रै पटक ध म्की द यो क उ सले मलाई फारसबाट न ग्न भाग्न बाध ्य पार्न केही गर्छ सायद यो उ सको चलन हो क न क उ सले मेरो दर्शन मा अफ्न ो जीवन को ऋणी छ। यो पन ए कप्रकारको ध न ्यवाद हो। जब त न ीहरूले उ हाँ लाई सोध ्छन ् त्यसो भए ए टेरहभ कहाँ छ उ सले जवाफ द न ्छ उ न ी व ज् ान व रोध ी छन ्। यहाँ म घोषणा गर्दछु क मेरो जीवन र सम्पत्त मा कुन ै पन हान उ हाँ वा उ ही प्रवेश गर्न े ए जेन ्टहरू बाट भए को हो।

स्वार्थ र अन वेकी घृणाले केही मान सहरूलाई यो ब न ्दुमा पुर् याउ ँ छ जहाँ मेरो फोन बुकमा सबै सदस्यहरूको न ाम समावेश छ।

दर्ता गर ए को थ यो र मेरो कार्यालयबाट अं ग्रेजी मेलहरूले भर ए का दुई फोल्डरहरू लगभग ए कहजार हराइरहेका छन् । यो घ न लाग्दो र अयोग्य कार्य कसको काम हुन सक्छ म भन्न सक्द न तर मलाई यत थाहा छक यो कच्चा शाकाहारीवादका अनुयायीहरूसँग सम्पर्क राख्न र उनीहरूलाई दुर्व्यवहार गर्न चाहने व्यक्त को काम हो। यो स्पष्ट छक त नीहरूलाई चोर्ने व्यक्त ले त नीहरूलाई सार्वजन करूपमा प्रयोग गर्न सक्दैन । जसले यो गर्यो अज्ञ ान ताले गरेको हो। म माफी द न छुर अनुरोध गर्दछुक यद उ सले आफ्नो हृदयमा अल क्त मान वता महसुस गर्छ भने उनीहरूबाट आफ्नो अर्थ बुझ्छ यी पत्रहरू मलाई फ र्ता पोस्ट गर्नुहोस् क न भने यी पत्रहरू मेरो लाग र भव ष्यमा कच्चा शाकाहारीवादको इत हासको लाग अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र मूल्यवान हुनेछन् ।

अब म क्लबमा न गए कोले उ पचार गर्नेहरू मेरो भ लाको दोस्रो तल्लामा धन्यवाद द न र जान कारी ल न र पुस्तकहरू क न्न आउँछन् । हामीले कच्चा खन ाको पुस्तकमा लेख ए को दर्शन को साथ ए कसमुदाय गठन गर्यौं । यस पुस्तकलाई स्वीकार न गर्ने जो कोही यस समुदायको सदस्य बन्न सक्दैन । काँचो शाकाहारी सं घको सदस्य बन्न चाहने डाक्टरहरूले आफ्नो कार्यालय बन्द गर्नुपर्छ र ब रामीहरूलाई औषध वा व ष लेख्नुहुँदैन तर त नीहरू अझ र डाक्टर हुन् र त नीहरूले आफ्नो गलत ज्ञ ान पूर्ण रूपमा त्याग्न सक्दैनन् र यद त नीहरूले गर्छन् भने त नीहरूसँग केही छैन । गर र भन्न को लागी केह छैन । त नीहरू हाम्रो क्लबमा भ टाम न प्रोट न र बोटब रुवाका गुणहरूको बारेमा व्याख्यान गर्छन् । यी शब्दहरू बकवास म थक काल्पन कर बन ावट मात्र हुन् । सुरुमा त नीहरूले हप्तामा तीन पटक पछ हप्ताको ए कद न र ए कघण्टा मात्र व्याख्यान द ए । चाँडै मान सहरू यी शब्दहरू सुन्दा थक त हुनेछन् र शब्दहरू समाप्त हुनेछन् त नीहरूले अब केगर्ने जन तालाई क्त मुर्खबन ाउ न सक्छन्

अब र यद ए कद न रमाजानीले आफ्नो अध्ययन लाई गह रो पार्छर आफ्ना गल्तीहरू स्वीकार्छ च क त्सा व ~~ज्ञ ान छोड्छ~~ प्रकृत मा फर्कन्छर प्रकृत को न यमलाई आत्मसात गर्छ हामी उहाँ लाई स्वीकार गर्न खुला छौं र ममाथ के कठ न ाइहरू बेवास्ता गर्नेछु साँचो कच्चा शाकाहारीहरूको नैत कतामा कुनै द्वेष छैन हामी क्षमाशील छौं ।

कच्चा शाकाहारीवाद माथ उ भ ए को छ

इत हासका सबै क्रान्त हरू भन्दा

सुश्री ए स्ट्री अ ाथालयका क्च्चा शाकाहारी बच्चाहरूको समूहसँग



अस्ट्रेल याको न ्यान ्सी अ ्न ा जाबलर अ ाथालयमा क्च्चा शाकाहारी बच्चाहरूको समूह



अ्शवीर तेर होभान`स यन



ए कसच्चा मान वको उ दाहरण रोग गर बी भोक युद्ध र हत्या ब न ाको न याँ सं सारको सुरुवातकर्ता
औ शताब्दीको पूर्ण कच्चा शाकाहारीको उ दाहरण अ ाह त
ए तेरहोभकी वर्षीया छेरी जसले पकाए को सामान को ए कटुक्रा पन खइन न ् र कह ल्यै कुन ै औषध वा खेप खइन न ्।



१ वर्षीय अ ाह त रं गीन तस्व र

वर्षीय अा ाह त रं गीन तस्वीर

के लोगो

तेहरान क्ब्‍चा

खन` समाज



तेहरान सन ् १ ७६

अ्शवीर तेर होभान`स यन तेहरान शहर क्रीम खन Blvd

Sanaei St Sanaei SQ No. ।

भन ्न ुहोस्

लेखक्को

हस्ताक्षर

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

क्च्चा शाकाहारीवाद व कस मार्फत ए कक्रान ्त